



5がつこんだてよていひょう

みそらこどもえん

か ん ご う	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はくづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 (げつ)	むぎごはん いきりこ きりほしたいこのチャプチェ マンゴーゼリー ごまだレサダ なっとうじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ぐりとぐらのカステラ	米、小麦粉、砂糖、 卵、味噌、油、グラ ニュー糖、はちみつ、 ごま油	牛乳、牛肉、納豆、 卵、味噌、ハム、煮 干し、ごま、いきりこ	マンゴージュース、た まねぎ、きゅうり、にん じん、レタス、しめじ、 切干だいこん、わか め、コーン、ピーマン	酢、酒、しょうゆ、ト ウバンジャン、おろ しにんにく、おろし しょうが、塩、こしょう
2 (か)	トマトスープパゲティ ほうれんそうといかのナムル たこやき ミカンゼリー	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	たこやき冷凍、米、 スパゲティ、グラ ニュー糖、砂糖、ご ま油、オリーブ油	牛乳、ベーコン、い か、えび、あさり、ご ま、かつおパック	カットトマト缶、たま ねぎ、みかん、ほうれん そう、にんじん、もや し、アガー、あおのり	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、酒、 みりん、おろしにん じんに、たこやきソー ス
6 (ど)	★にしよくだん ★かぼちゃのごまマヨネーズ ちゅうかスープ モモゼリー	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、グラニュー糖、 マヨネーズ、 はるさめ	鶏ひき肉、卵、脱脂 粉乳、ツナ缶、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、白桃缶、 コーン、いんげん、わ かめ、アガー、しょう が	酒、みりん、中華 だし、しょうゆ
8 (げつ)	ごはん みそつくね こんにゃくのきんぴら ワカメスープ	スポロン ぎゅうにゅう ☆かんたんちんすこう	米、小麦粉、きんぴ らこんにゃく、砂糖、 油、片栗粉、グラ ニュー糖、油	牛乳、鶏ひき肉、グ レープカルピス、み そ、さつま揚げ、卵、 いきりこ、アーモンド アイス	たまねぎ、にんじん、 いんげん、小ねぎ、 アガー、わかめ	しょうゆ、みりん、お ろししょうが
9 (か)	ざっこごはん ぶたにくのおろしたまねぎいため あおなのしらすあえ ★ベジタブルチャウダー	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆ちゃきんしばり	米、さつまいも、ざっ こ、三温糖、油、 砂糖	牛乳、豚肉、シー フードミックス、脱脂 粉乳、ベーコン、ご ま、しらす干し、パ ター	オレンジ、たまねぎ、 りんご、キャベツ、にん じん、こまつな、もや し、ほうれんそう、エリ ンギ、パプリカ、ピー マン	みりん、酒、コンソ メ、しょうゆ
10 (すい)	おやこうどん ★ごぼうとちくわのサラダ レバーのオイスターに アセロラゼリー	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆ホワイトブラウニー	うどん、小麦粉、砂 糖、グラニュー糖、 マヨネーズ、ごま油、 油	牛乳、鶏レバー、 卵、鶏肉、バター、 かまぼこ、アーモンド スライス、煮干し、花 かつお、脱脂粉乳、 ごま	アセロラジュース、た まねぎ、ごぼう、きゅう り、にんじん、コー ン、アガー、小ねぎ、 にんにく、しょうが、し いたけ	薄口しょうゆ、酒、 みりん、オイスター ソース、こしょう
11 (もく)	ごはん ミラノふうカツレツ はるさめのすのもの さつまいもとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう ヤグルト ★ごまドーナツ	米、小麦粉、さつま いも、生パン粉、グ ラニュー糖、粉糖、 はるさめ、油、砂糖、 オリーブ油	豚肉、味噌、卵、牛 乳、ごま、煮干し、 油揚げ、脱脂粉 乳、ごま	りんご、たまねぎ、き ゅうり、カットトマト、 にんじん、小ねぎ、こ んぶ	ケチャップ、酢、 酒、しょうゆ、コンソ メ、パセリ粉、グレイ ジーソルト、こしょう
12 (きん)	もちむぎごはん さかなのしそてんぷら わふうサラダ はんぺんのすまじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★パセリクラッカー	米、小麦粉、油、押 麦、グラニュー糖、 砂糖	牛乳、魚、はんぺ ん、いか、牛乳、バ ター、卵、脱脂粉 乳、煮干し、花かつ お、チーズ	野菜ジュース、たま ねぎ、きゅうり、レタ ス、にんじん、わか め、アガー、わかめ	しょうゆ、酢、酒、 みりん、塩、パセリ 粉、こしょう
13 (ど)	むぎごはん てばもとのカレーに にんじんしりしり キャベツスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、ご ま油	手羽元、卵、ツナ 缶、いきりこ	キウイフルーツ、たま ねぎ、キャベツ、にん じん、もやし、にら、オ レンジ	しょうゆ、酒、コンソ メ、カレー粉、おろ しにんにく、パセリ 粉、こしょう
15 (げつ)	むぎごはん ★ハヤシライス きゅうりとかにかまのナムル あおのり、いきりこ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆スティックチーズケーキ	米、じゃがいも、押 麦、砂糖、グラ ニュー糖、小麦粉、 ごま油、油	牛乳、豚肉、クリ ムチーズ、卵、生ク リーム、かじかま、脱 脂粉乳、いきりこ	りんごジュース、たま ねぎ、きゅうり、しめ じ、チンゲンサイ、に んじん、アガー、レモ ン、あおのり	ハヤシルウ、しょう ゆ、ワイン、ケチャッ プ
16 (か)	ラーメン とうみょうのシャキシャキサラダ ベーコンのキッシュ くだもの	ぎゅうにゅう やさいジュース ★こくとうむしパン	中華めん、小麦粉、 油、黒砂糖	生クリーム、焼き豚、 卵、なると、クリーム チーズ、ベーコン、 牛乳、ツナ缶、チ ーズ、脱脂粉乳、バ ター	バナナ、もやし、だい こん、コーン、きゅう り、たまねぎ、トウモロ コウ、しめじ、にんじん、 ねぎ、オレンジ	ラーメンスープ、 酢、コンソメ、しょう ゆ、塩、こしょう
17 (すい)	ざっこごはん とうふチャンプルー ひじきのごもくに すりながしる	スポロン ぎゅうにゅう ☆うぐいすもち	米、ながいも、だんご 粉、白玉粉、もち 米、こんにゃく、ざっ こ、グラニュー糖、片 栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 こしあん、卵、たい す水煮、油揚げ、煮 干し、きな粉、花か つお	ぶどうジュース、たま ねぎ、だいこん、もや し、にんじん、えのき たけ、にら、小ねぎ、 アガー、芽ひじき	しょうゆ、酒、みり ん、塩
18 (もく)	ごはん さかなのごまマヨネーズやき パンシースー きのこのみそじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆キャラメルいもけんぴ	米、さつまいも、マヨ ネーズ、油、三温 糖、はるさめ、砂糖、 キャラメルシガー、 はちみつ、ごま油	牛乳、白身魚、金 時豆、味噌、ハム、 煮干し、油揚げ、ご ま	メロン、たまねぎ、し めじ、きゅうり、えのき たけ、にんじん、ねぎ	酢、しょうゆ、塩、こ しょう
19 (きん)	むぎごはん ユーリンチー キャベツのおかかあえ ★スーミータン	やさいジュース ぎゅうにゅう ★かぼちゃスコーン	米、さつまいも、小 麦粉、片栗粉、油、 押麦、グラニュー 糖、メープルシロ ップ、三温糖、砂糖、 ごま油	牛乳、低脂肪、鶏 肉、脱脂粉乳、かじ かま、バター、かつ おパック、いきりこ	りんごジュース、たま ねぎ、キャベツ、マン ゴージュース、コー ン、きゅうり、かぼ ちゃ、にんじん、ア ガー、長ねぎ	しょうゆ、酒、みり ん、おろしにんに く、おろししょうが

★はスキムミルクをしょうじています。

■はしんメニューです。

・ごはんにおしおぎをしょうじています。

えんでしょうじているおこめは「おおいたけんさんまい」です。

か ん ご う	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はくづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
20 (ど)	 おべんとうのひ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト				
22 (げつ)	むぎごはん ★いもグラタン ★スパゲティサラダ ★ごぼうポタージュ	ぎゅうにゅう ☆ココアプリン	米、じゃがいも、さつ まいも、サトイモ、マヨ ネーズ、押麦、スパ ゲティ、小麦粉、グラ ニュー糖、油	牛乳、生クリーム、 牛乳、鶏肉、脱脂 粉乳、チーズ、パ ター、ハム	野菜ジュース、たま ねぎ、ごぼう、きゅう り、コーン、にんじ ん、アガー	コンソメ、パセリ粉、 塩、こしょう
23 (か)	ごはん さかなのエスカベージュ あおなのなっとうあえ じゃがいものみそじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★とうふのおやき	米、じゃがいも、パン 粉、小麦粉、油、ご ま油	牛乳、白身魚、豆 腐、納豆、卵、味 噌、ツナ缶、煮干 し、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、ト マト、ほうれんそう、ご まつな、にんじん、き ゅうり、小ねぎ、あお のり	酢、しょうゆ、こしょう
24 (すい)	ピースごはん ★とりくのコーンフレックやき えのきのすのもの アスパラとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆バナナシフォン	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、油、 コーンフレック、グラ ニュー糖、パン粉、 マーガリン	鶏肉、卵白、ペー コン、卵黄、いきりこ、 チーズ、脱脂粉乳、 ごま	ピーチジュース、たま ねぎ、きゅうり、えのき たけ、アスパラガス、 バナナ、にんじん、グ リンピース、わかめ	酒、酢、しょうゆ、カ レー粉、こしょう
25 (もく)	やきそば ブロッコリーサラダ コロコロスープ チーズ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆おふラスク	中華めん、じゃがい も、マーガリン、グラ ニュー糖、麩、油	牛乳、豚肉、えび、 かまぼこ	ゴールドキウイ、たま ねぎ、だいこん、もや し、にんじん、キャベ ツ、ブロッコリー、き ゅうり、コーン、オレンジ	酢、コンソメ、焼きそ ばソース、しょうゆ、 パセリ粉、塩、こしょう
26 (きん)	 ハッピー ランチデー	スポロン プリン				
27 (ど)	むぎごはん ぎゅうにくとあつあげのあまからに はくさいのごまあえ ★さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さつまいも、押 麦、グラニュー糖、 砂糖、油	牛乳、牛肉、厚あ げ、脱脂粉乳、ご ま、いきりこ	はくさい、たまねぎ、 きゅうり、もやし、にん じん、もも、みかん、 パイナップル、ア ガー、ねぎ、しいたけ	コンソメ、酒、みり ん、しょうゆ、ほんだ し、パセリ粉
29 (げつ)	もちむぎごはん ポーグビーンズ せんぎりだいこんのすのもの あまかられんこん	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆アマレットィ	米、じゃがいも、グラ ニュー糖、砂糖、押 麦、粉糖、油	牛乳、豚肉、大豆、 アーモンド、卵白、 カルピス、ハム	れんこん、たまねぎ、 カットトマト缶、きゅう り、にんじん、千切り だいこん、アガー	ケチャップ、酢、本 みりん、酒、しょうゆ、 コンソメ、ほんだし、 パセリ粉
30 (か)	ごはん ちゅうか、ふうろーストチキン こまつなとちくわのナムル ニラたまじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆みたらしだんご	米、じゃがいも、だん ご粉、白玉粉、三温 糖、ごま油、片栗 粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、ち くわ、いきりこ、煮干し、 花かつお、ごま、パ ター	バナナ、たまねぎ、こ まつな、チンゲンサイ、 にんじん、にら、オ レンジ	しょうゆ、みりん、おろ ししょうが、おろしにん じんに、塩
31 (すい)	むぎごはん サバのみそに もやしのうめあえ だいこんおろしスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆ミートパイ	米、押麦、グラ ニュー糖、砂糖、小 麦粉、油	牛乳、さば、卵、豚 ひき肉、牛ひき肉、 ツナ缶、ハチ味噌、 みそ	オレンジジュース、だ いこん、たまねぎ、も やし、きゅうり、えのき たけ、にんじん、小ね ぎ、アガー、梅肉	みりん、しょうゆ、おろ ししょうが、ほんだし、 ナツメグ

まんまる一おより

20(ど)はおべんとうのひです
じゅんぴをおねがいます



端午の節句は健康を祈願した中国伝来の風習
です。端午の節句の食べ物には、ちまきやか
しわ餅があります。ちまきを食べるのは中国由来
の風習ですが、かしわもちも日本独自の風習で
す。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉
が落ちないことから「家系が絶えない」といわ
れています。

