



9がつこんだてよていひょう

みそらこどもえん

ひょうご	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱どかになるもの	油や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (きん)	もちむぎごはん チーズ さけのパンこやき くだもの ひじきのごもくに とうにゅうコンソメスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★にんじんパン	米、強力粉、マヨネーズ、板こんにゃく、押麦、パン粉、砂糖	牛乳、調製豆乳、鮭、だいず水煮パック、油揚げ、脱脂粉乳、粉チーズ、バター、白身魚	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、芽ひじき、オレンジ	コンソメ、しょうゆ、しょうゆ、ドライイースト、食塩、パセリ粉、こしょう
02 (ど)	ごはん ★まつかぜやき グリーンサラダ かきたまスープ	メロンゼリー ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、油、パン粉、グラニュー糖、砂糖	鶏ひき肉、卵、絞豆腐、牛乳、白みそ、脱脂粉乳、ごま	メロンジュース、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、レタス、にんじん、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、フロコリー、アガー	酢、薄口しょうゆ、食塩、こしょう
04 (げつ)	ざっこくごはん ★いもグラタン いんげんのごまヨササラダ ちゅうかスープ	いりこ りんごジュース ぎゅうにゅう ★こめこマフィン	米、上新粉、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、さつまいも、雑穀、サトイモ	牛乳、鶏もも肉、どろけるチーズ、卵、かにかまぼこ、脱脂粉乳、バター、すりごま、食べるいりこ	なし、たまねぎ、きゅうり、いんげん、しいたけ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、バナナ	中華だしの素、コンソメ、薄口しょうゆ、食塩
05 (か)	★たんたんめん パンサンスー レバーのオイスターに ミックスゼリー	むらさきやさいジュース ぎゅうにゅう ☆わかめきつねおにぎり	生中華めん、パン、砂糖、はるさめ、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚ひき肉、ハチ味噌、すし揚げ、脱脂粉乳、花かつお	りんご濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、マンゴージュース、えのきたけ、にんじん、なす、パプリカ(黄)、長ねぎ、しょうが、アガー、にんにく、カットわかめ	酒、酢、しょうゆ、みりん、オイスターソース、トウバンジャン
06 (すい)	むぎごはん さかなのこんぶチーズやき あおなのいそあえ ★キャロットスープ	ミカンゼリー スポロン ぎゅうにゅう ☆マカロニかりんとう	米、じゃがいも、押麦、砂糖	牛乳、白身魚、ピザ用チーズ、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、かんだん、ほうれんそう、もやし、ごまのな、塩こんぶ、アガー、刻みのり	コンソメ、みりん、しょうゆ、おろしにんにく
07 (もく)	ごはん あおのりとりてん キャベツとしらすのナムル とうふのすましじる	くだもの ぎゅうにゅう ヤクルト ☆ごませんべい	米、てんぷら粉、砂糖、小麦粉、油、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、ごま、かまぼこ、しらす干し、いわし、花かつお	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう
08 (きん)	ぶたにくのおろしたまねぎいため どうみょうのシャキシャキサラダ エリンギスープ いりこ	くだもの オレンジジュース ぎゅうにゅう ★ラングドシャ	油、小麦粉、砂糖	豚肉、無塩バター、卵、ごま、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、食べるいりこ、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、エリンギ、にんじん、だいこん、トウモロコシ、きゅうり、パプリカ(黄)、ピーマン、小ねぎ、オレンジ	みりん、酢、酒、しょうゆ、食塩
09 (ど)	もちむぎごはん ★さかなととうふのハンバーグ れんこんのきんぴら とりそぼろとはるさめのしょうがスープ	ビタミンゼリー 牛乳 N1ヨーグルト	米、系こんにゃく、押麦、はるさめ、生パン粉、砂糖、片栗粉	白身魚すり身、絞豆腐、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳	野菜ジュース、たまねぎ、れんこん、にんじん、いんげん、ねぎ、アガー	かつおだし汁、酒、おろししょうが、みりん、しょうゆ
11 (げつ)	むぎごはん ぎゅうにくとはるさめのちゅうかいため ごぼうサラダ あつあげとたまねぎのみそじる	いりこ やさいジュース ぎゅうにゅう ★スキムわらびもち	米、わらび餅粉、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、牛肉味噌、脱脂粉乳、いわし、油揚げ、きな粉、食べるいりこ	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、はるさめ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、小ねぎ	オイスターソース、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう
12 (か)	ゆうやけごはん てばなかのてりやき チンゲンさいといかのナムル ★だいずのポタージュ	グレープカルピスゼリー りんごジュース ぎゅうにゅう ★ソーセイジパイ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏手羽中、ウインナー、だいず水煮パック、脱脂粉乳、いか、グレープカルピス、ごま	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、アガー	しょうゆ、みりん、酒、ケチャップ、コンソメ、粒入りマスタード、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、パセリ粉
13 (すい)	ざっこくごはん さかなのしょうがに きゅうりのこんぶあえ しいたけとたまごのスープ	くだもの むらさきやさいジュース ぎゅうにゅう ★かぼちゃカップケーキ	米、小麦粉、砂糖、雑穀	牛乳、魚、卵、かにかまぼこ、脱脂粉乳、無塩バター	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、かぼちゃ、塩こんぶ、しょうが、オレンジ	しょうゆ、みりん、酒、食塩
14 (もく)	★スープスパゲティ ごまドレサラダ ぎょうざ くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★ロッククッキー	スパゲティ、小麦粉、砂糖、油、コーンレーク、オリーブ油	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、卵、生クリーム、バター、すりごま	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、干しぶどう、オレンジ	コンソメ、酢、しょうゆ、酢、食塩、こしょう
15 (きん)	もちむぎごはん ポークチャップ きりこんぶのもの はんべんのすましじる	ごまいりこ ベジタブルゼリー りんごおやき	米、中力粉、砂糖、押麦、油	牛乳、豚肉(南蛮用)、はんぺん、卵、さつま揚げ、食べるいりこ、脱脂粉乳、油揚げ、いわし、花かつお、ごま	野菜ジュース、切りこんぶ、たまねぎ、りんご、にんじん、アガー、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、酒、ほんだし、こしょう
16 (ど)	おべんとうのひ	ぎゅうにゅう プリン				

★はスキムミルクをしようしています。

■はしんメニューです。

・ごはんにおしむぎをしようしています。

えんでしようしているおこめは「おおいだけんさんまい」です

ひょうご	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱どかになるもの	油や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (げつ)	けいろうのひ					
19 (か)	ごはん ★かんたんシュウマイ モモゼリー ★マセドアンサラダ だいこんおろしスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆おからドーナツ	米、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、マカロニ、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、脱脂粉乳、プロセスチーズ、おから、ハム、食べるいりこ	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、きゅうり、白桃缶、黄桃缶、にんじん、コーン缶、小ねぎ、アガー、ミックスベジタブル、干しいたけ、しょうが	酢、しょうゆ、酒
20 (すい)	むぎごはん さかなのオランダあげ はるさめときさみのすのもの きのこのスープ	くだもの ぶどうジュース ヤクルト ★トマトポッキー	米、小麦粉、押麦、はるさめ、砂糖、油	魚、卵、鶏ささみ、脱脂粉乳、バター、すりごま	ゴールドキウイ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、エリンギ、トマトジュース缶、しいたけ、オレンジ	酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう
21 (もく)	かくてんうどん もやしのうめあえ レバーのオレンジに くだもの	スポロン ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	ゆでうどん、米、はちみつ、砂糖	牛乳、鶏レバー、角天、かまぼこ、ツナ油漬缶、いわし、花かつお、ごま、かつおパック	りんご、もやし、きゅうり、しめじ、マーマレード、ジャム、にんじん、小ねぎ、梅肉、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、さしみ醤油、おろししょうが、ほんだし、食塩
22 (きん)	さつまいもごはん ねぎしおチキン ほうれんそうとちくわのナムル なめこのみそじる	アセロラゼリー むらさきやさいジュース ぎゅうにゅう ★チョコまん	米、さつまいも、小麦粉、強力粉、押麦、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、味噌、牛乳、ちくわ、いわし、脱脂粉乳、バター	アセロラ(果汁10%飲料)、なめこ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、中ねぎ、アガー、ねぎ	酒、しょうゆ、おろしにんにく、ドライイースト、ほんだし、食塩
23 (ど)	しゅうぶんのひ					
24 (げつ)	ごはん ぎゅうにくのやきにく ビーフソテー こんさいのあらじり	パインゼリー ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★グリッシーニ	米、強力粉、油、ビーフン、小麦粉、砂糖	牛乳、牛肉、ベーコン、いわし、油揚げ、花かつお、脱脂粉乳、バター、ごま、卵	たまねぎ、パイン缶、たいこん、ごぼう、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、小ねぎ、アガー	しょうゆ、焼き肉のたれ、酒、食塩、ドライイースト、コンソメ
26 (か)	もちむぎごはん ちゅうかふうそぼろあかけどん ★かぼちゃサラダ カレーこいりこ	くだもの やさいジュース ぎゅうにゅう ☆やせうま	米、系こんにゃく、押麦、はるさめ、生パン粉、砂糖、片栗粉	白身魚すり身、絞豆腐、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳	キウイフルーツ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、にんじん、オレンジ	食塩、カレー粉、こしょう
27 (すい)	ざっこくごはん とりにくのコーンフレイクやき ひじきとれんこんのサラダ とうふとほうれんそうのスープ	チーズ マンゴーゼリー ぎゅうにゅう ★克蘭ブルカップケーキ	米、小麦粉、マヨネーズ、雑穀、コーンレーク、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、無塩バター、卵、ハム、粉チーズ、脱脂粉乳	マンゴージュース、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、トウモロコシ、アガー、芽ひじき	酢、しょうゆ、こしょう
28 (もく)	ラーメン えのきのすのもの ★オムレツ くだもの	りんごジュース ぎゅうにゅう ☆おふラスク	生中華めん、マーガリン、グラニュー糖、焼ふ、砂糖	牛乳、卵、焼き豚、なるど、脱脂粉乳、すりごま	かき、もやし、コーン缶、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、バナナ	ラーメンスープ、酢、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、食塩
29 (きん)	ハッピー ランチデー	3しよくゼリー				
30 (ど)	ごはん だいずいりふくろに もやしときゅうりのあえもの あつあげとみずなのみそじる	いりこ きいろいゼリー N1ヨーグルト	米、砂糖、グラニュー糖	鶏ひき肉、味噌、だいず水煮パック、油揚げ、厚揚げ、かにかま、いわし、食べるいり	野菜ジュース(黄)、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ごぼう、しいたけ、きょうな、アガー	しょうゆ

まんまる一おより

16にち(ど)おべんとうのひです。

じゅんぴをおねがいます。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。