

4がつこんだてよていひょう

みそらこどもえん

カ ン ノ う	ちゅうしょく	みまんじおやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)				
		3じおやつ(☆はてづくり)				熱とカになるもの	ぬやうや骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 (げつ)	おぎごはん ★ハヤシライス ★たまごサラダ ごまいりこ	チーズ ベジタブルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆アマレット	米、じゃがいも、グラニュー糖、押麦、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、アーモンド、卵白、脱脂粉乳、いりこ、ごま	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、アガー	ハヤシルウ、ワイン、ケチャップ、みりん、塩、こしょう			
2 (か)	ごはん さかなのにつけ パンジー あつあげのみそしる	くだもの	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆いちごのきぬころも	米、砂糖、白玉粉、小麦粉、はるさめ、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、魚、厚揚げ、こしあん、味噌、ハム、煮干し	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちご、こまつな、わかめ	酒、酢、しょうゆ、おろししょうが			
3 (すい)	たけのこのまぜごはん ハワイアンポークソテー ブロッコリーサラダ ★かぼちゃスープ	くだもの	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★ココアメロンパン	米、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖、こんにゃく	牛乳、豚肉、鶏肉、脱脂粉乳、油揚げ、バター、卵	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、ブロッコリー、にんじん、パイナップル、コーン	しょうゆ、酢、ケチャップ、ソース、みりん、酒、コンソメ、ドライイースト、塩、パセリ、こしょう			
4 (もく)	ざっこごはん どりにとこんさいのあまずいため あおなのなっとうあえ レタススープ	いりこ メロンゼリー	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆バナナシフォン	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ざっこ油、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵白、納豆、卵黄、ごま、いりこ	メロンジュース、たまねぎ、レタス、にんじん、ほうれんそう、れんこん、こまつな、バナナ、えのきたけ、アガー	酢、しょうゆ			
5 (きん)	★スープバゲティ ★コロコロチーズサラダ エビシューマイ くだもの		リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆はるいろおにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、鮭フレーク、ハム、チーズ、卵、生クリーム、バター	いちご、クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、こまつな、バナナ	コンソメ、酢(cc)、しょうゆ、みりん、こしょう			
6 (ど)	おべんとうのひ									
08 (げつ)	もちおぎごはん ぎゅうにくとアスパラのいためもの やさいのあっさり キャベツのみそしる	バインゼリー	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆よりり	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、油、黒砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、牛肉、味噌、ごま、卵、油揚げ、煮干し、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、にんじん、だいこん、こまつな、パプリカ、アスパラガス、小ねぎ	だし汁、オイスターソース、みりん、しょうゆ、酒			
09 (か)	ごはん ★ポテトちくわ きゅうりのすのもの ちゅうかスープ	いりこ くだもの	スポロン ぎゅうにゅう ★げんきもりりパン	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、卵、かにかまぼこ、脱脂粉乳、バター、ごま、いりこ	いちご、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ミックスベジタブル、ほうれんそう、こまつな、わかめ、バナナ	とんかつソース、酢、中華だし、しょうゆ、塩、ドライイースト、こしょう			
10 (すい)	みそラーメン ★ごぼうサラダ レバーのあまからに くだもの		リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆ごまきなこ団子	中華めん、だんご粉、砂糖、マヨネーズ、白玉粉、ごま油、スパゲティ	牛乳、鶏レバー、焼きたまご、ハチ味噌、なると、ハム、きな粉、脱脂粉乳、すりごま(黒)、ごま	オレンジ、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、小ねぎ、ごぼう、しょうが	ラーメンスープ、酒、しょうゆ、こしょう			
11 (もく)	おぎごはん さかなのホイレやき チンゲンサイといかのナムル わかたけじる	グレーゼリー	ぎゅうにゅう やさいジュース ★チョコカップケーキ	米、グラニュー糖、小麦粉、押麦、ごま油、砂糖	自身魚、卵、バター、いか(冷凍)、バター、煮干し、花かつお、脱脂粉乳、牛乳	ぶどうジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ、にんじん、しめじ、わかめ、アガー	しょうゆ、みりん、こしょう			
12 (きん)	ごはん ぶたにくとざりぼしのために キャベツとコーンのサラダ もやしスープ	おかかいりこ くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆ミートパイ	米、こんにゃく、油、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、かつおパック	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、こまつな、切り干しだいこん、コーン、さやえんどう	酢、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、こしょう、塩、ナツメグ			
13 (ど)	おぎごはん ガリバタチキン じゃこビーいため ★きのこベーコンのミルクスープ	アップルゼリー	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、押麦、グラニュー糖、砂糖、油	低脂肪、鶏肉、脱脂粉乳、ベーコン、しらす干し、バター	りんごジュース、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、アガー	しょうゆ、コンソメ、酒、みりん、おろしにんにく、こしょう			
15 (げつ)	ざっこごはん ☆ぎゅうにくとごぼうのいため ★いんげんのごまマヨネーズ トマトたまごのスープ	チーズ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆カルピスむしパン	米、こんにゃく、ざっこ、マヨネーズ、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、牛肉、卵、カルピス、脱脂粉乳、ごま、いりこ	りんごジュース、トマト、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、マンゴージュース、いんげん、にんじん、こまつな、さやえんどう	みりん、しょうゆ、酒			
16 (か)	とりそぼろとあげのまぜごはん さかなのさいきょうやき こんぶのごもに アスパラとコーンのスープ	くだもの	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆フライドポテト	じゃがいも、米、ざっこ、こんにゃく、砂糖、油	魚、鶏ひき肉、厚揚げ、油揚げ、みそ、さつま揚げ、ハチ味噌	ゴールドキウイ、たまねぎ、こんぶ、コーン、にんじん、アスパラガス、えのきたけ、しょうが、オレンジ	みりん、酒、しょうゆ、ほんだし			

★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「**おおいたけんさんまい**」です。

カ ン ノ う	ちゅうしょく	みまんじおやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)				
		3じおやつ(☆はてづくり)				熱とカになるもの	ぬやうや骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
17 (すい)	ごはん てばなかのあまからあげ わかめのすのもの ミネストローネスープ	ビーチゼリー	スポロン ぎゅうにゅう ★マープルクッキー	米、じゃがいも、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、油(cc)、マカロニ	牛乳、鶏肉、バター、ベーコン、卵、脱脂粉乳、ごま、鶏肉	ビーチジュース、カットトマト缶、きゅうり、たまねぎ、だいこん、わかめ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、アガー	酢、みりん、しょうゆ、コンソメ			
18 (もく)	やきそば ひじきとれんこんのサラダ すりながしじる くだもの		オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆あおなじゃこおにぎり	中華めん、米、ながいも、砂糖、ごま油、油(cc)	牛乳、豚肉、えび、かまぼこ、ハム、煮干し、しらす干し、花かつお、ごま	りんご、たまねぎ、だいこん、もやし、れんこん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、トウモロコシ、小ねぎ、芽ひじき	しょうゆ、ソース、酢、みりん			
19 (きん)	むぎごはん ちゅうかふうろストチキン こまつなどちくわのナムル ★はくさいのミルクスープ	マンゴーゼリー	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆やきまんじゅう	米、小麦粉、押麦、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ベーコン、ちくわ、卵、ごま	マンゴージュース、たまねぎ、はくさい、こまつな、チンゲンサイ、にんじん、アガー	しょうゆ、おろししょうが、みりん、おろしにんにく、パセリ粉			
20 (ど)	ごはん おてがるすぶた こうやどろふのたまごどじ はるさめスープ	フルーツゼリー	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、グラニュー糖、はるさめ、片栗粉、砂糖、油	豚肉、鶏肉、卵、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、もも、みかん、パイナップル、パプリカ、小ねぎ、アガー、しいたけ	酢、ケチャップ、しょうゆ、中華スープ、おろししょうが			
22 (げつ)	ごはん がめに ★スパゲティサラダ ★しらすいりたまごやき	くだもの	スポロン ぎゅうにゅう ★さくらあんパン	米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、スパゲティ、油	牛乳、鶏肉、卵、粒あん、脱脂粉乳、しらす干し、バター、ごま	バナナ、ごぼう、れんこん、きゅうり、にんじん、コーン、オレンジ	酒、みりん、しょうゆ、ドライイースト、塩			
23 (か)	むぎごはん ミラノふうカツレツ きりぼしとがんとどきのふくめに まいたけのみそしる	くだもの	ぎゅうにゅう ★フルーツあんにとろろ	米、生パン粉、砂糖、押麦、グラニュー糖、小麦粉、オリーブ油、油(cc)	豚肉、低脂肪、味噌、がんとどき、卵、煮干し、油揚げ、脱脂粉乳、花かつお	キウイフルーツ、みかん、たまねぎ、まいたけ、白桃缶、パイナップル、トマト缶、切り干しだいこん、にんじん	ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、クイージョールト、こしょう			
24 (すい)	ごはん さけのハニーマヨネーズ あおなのごまあえ ★ごぼうポタージュ	きいろいゼリー	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ほっほやき	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、マヨネーズ、はちみつ、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鮭、脱脂粉乳、ごま	野菜ジュース(黄)、ごぼう、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、もやし、にんじん、アガー、レモン	コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、酒			
25 (もく)	★カレーうどん えのきのすのもの たこやき いりこ	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 ☆おふラスク	うどん、たこやき冷凍、マーガリン、グラニュー糖、じゃがいも、麩、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、煮干し、花かつお、脱脂粉乳、ごま、いりこ	アセロラジュース、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、アガー、小ねぎ、わかめ、あおのり	カレーウ、酢、みりん、しょうゆ、カレー粉、たこやきソース			
26 (きん)			りんごジュース プリン							
27 (ど)										
30 (か)	もちおぎごはん ★てりやきハンバーグ コロコロマリネ かきたまじる	あおのりいりこ カルピスゼリー	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆ことうまるぼうろ	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、グラニュー糖、油、はちみつ、生パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、牛ひき肉、カルピス、ハム、いりこ、煮干し、花かつお、脱脂粉乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、小ねぎ、アガー、あおのり	酢、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが、こしょう			

まんまる一おより

ご入園・ご進級おめでとうございます。

今年度も、日々の食事を通して、子ども達の成長・発達を見守っていきたく思います。

子ども達が楽しみとなるような食事づくり・クッキング等を考えていきます。

よろしくお祈りします

