1がつこんだてよていひょう

みそらこどもえん

★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「おいたけんさんまい」です。

にち／よう	ちゅうしょく		みまんじおやつ	材料名（昼食・3時おやつ）			
			3じおやつ（☆はてづくり）	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
04（げつ）	ごはん ★ひきにくとかぼちゃのグラタン あまずれんこん オニオンスープ	オレンジゼリー	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★コーンパン	米、強力粉、砂糖、押麦、小麦粉、オリーブ油、油	牛乳、牛乳(低脂肪)、牛ひき肉、豚ひき肉、とろけるチーズ、脱脂粉乳、バター、卵、ハム	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、かぼちゃ、れんこん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、にんじん、アガー	酢、食塩、コンソメ、ドライイースト、パセリ粉
05（か）	やきそば ★ひじきサラダ ワカメスープ いりこ	くだもの	ぎゅうにゅう ヤクルト ★トマトポッキー	ゆで中華めん、小麦粉、マヨネーズ、油	豚肉、えび、かまぼこ、脱脂粉乳、バター、すりごま、食べるいりこ	りんご、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、トマトジュース缶、こまつな、ひじき	焼きそばソース、焼きそばソース(粉末)、しょうゆ、コンソメ、食塩
06（すい）	ごはん さかなのみそに あおなのなっとうあえ かきたまじる	くだもの	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆チーズいりいももち	米、じゃがいも、片栗粉、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、白身魚、卵、焼きわり納豆、八丁味噌、白みそ、いわし(煮干し)、花かつお	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、小ねぎ	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが、食塩
07（もく）	ななくさがゆ とりにくときのこのバターしょうゆいため ごまドレサラダ キャベツスープ	ベジタブルゼリー	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆かんたんちんすこう	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、いわし(煮干し)、バター、すりごま、花かつお	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、七草、にんじん、エリンギ、しいたけ、えのきたけ、コーン缶、アガー	薄口しょうゆ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう
08（きん）	ごはん さかなのカレームニエル だいこんとさといものそぼろに ★ちんげんさいのミルクスープ	くだのも	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ★にんじんむしパン	米、小麦粉、さといも、砂糖、押麦	牛乳、牛乳(低脂肪)、白身魚、脱脂粉乳、鶏ひき肉、卵、バター	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ	コンソメ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、食塩、カレー粉、酒、かつおだし汁
09（ど）	ごはん ぶたにくとあつあげのあまからに はくさいのおひたし わかめのみそしる	あおのりいりこ きいろいゼリー	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、ごま油、油	豚肉、厚揚げ、味噌、油揚げ、食べるいりこ、いわし(煮干し)	野菜ジュース(黄)、はくさい、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ほうれんそう、えのきたけ、いしたけ、アガー、あおのり	濃口しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、おろしにんにく
12（か）	とりとごぼうのわふうスパゲティ キャベツサラダ エリンギスープ チーズ	グレープゼリー	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆ぜんざい	もち、スパゲティ、砂糖、油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、あずき	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、こまつな、コーン缶、アガー、刻みのり	酢、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒、食塩、こしょう
13（すい）	ざっこくごはん ぶたにくのねぎみそやき はるさめソテー おふのすましじる	いりこ くだもの	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆おからドーナツ	米、小麦粉、雑穀、砂糖、油、はるさめ、花ふ、ごま油	牛乳、豚肉、卵、白みそ、ハム、おから、いわし(煮干し)、花かつお、食べるいりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、小ねぎ、カットわかめ	薄口しょうゆ、みりん、酒、酢
14（もく）	ごはん さかなのたつたあげ ブロッコリーのおかかあえ ポトフ	マンゴーゼリー	ぎゅうにゅう ジョア ☆キャラメルパウンド	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、片栗粉、押麦、グラニュー糖、油	ジョア、魚、卵、バター、生クリーム、ウインナー、かつおパック、白身魚	マンゴージュース、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、アガー	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、コンソメ、酒、みりん、おろししょうが、パセリ粉
15（きん）	ごはん ★いかしゅうまい きりぼしとだいずのにつけ とうふのみそしる	ごまいりこ くだもの	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★おこのみやき	米、ながいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、しゅうまいの皮	牛乳、絹ごし豆腐、いか、豚ひき肉、味噌、鶏ひき肉、だいず水煮パック、卵、低脂肪牛乳、いわし(煮干し)、脱脂粉	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、小ねぎ、中ねぎ、あおのり、バナナ	お好み焼きソース、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、みりん、食塩、おろししょうが、こしょう
16（ど）	ごはん おやこどん わかめのすのもの ぎょうざ	ミカンゼリー	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、グラニュー糖、砂糖、油	卵、鶏もも肉、いわし(煮干し)、花かつお、すりごま	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、わかめ(生)、にんじん、えのきたけ、小ねぎ、アガー、干ししいたけ	薄口しょうゆ、酢、みりん、濃口しょうゆ、酢
18（げつ）	ごはん ぎゅうにくときのこのいためもの こまつなとちくわのナムル こんさいのあられじる	カレーこいりこ くだもの	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆ごませんべい	米、強力粉、砂糖、押麦、小麦粉、油、ごま油、マーガリン、片栗粉	牛乳、牛肉、ごま、ちくわ、食べるいりこ、油揚げ、いわし(煮干し)、花かつお	バナナ、こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、エリンギ、しめじ、はくさい、いしたけ、小ねぎ、しょうが	薄口しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉
19（か）	ごはん さかなのうめに しらあえ えのきスープ	アップルゼリー	ぎゅうにゅう ヤクルト ★スキムたまごボーロ	米、片栗粉、砂糖、押麦、しらたき	魚、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、白みそ、バター、ごま、白身魚	りんご濃縮果汁、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、梅肉、小ねぎ、アガー、うめ干し、ひじき	酒(cc)、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ
20（すい）	あおなじゃこごはん ポークピカタ やさいのあっさりに ★カリフラワーのポタージュ	チーズ くだもの	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆フルーツサンド	サンドイッチパン、米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、豚肉(南蛮用)、卵、生クリーム、脱脂粉乳、油揚げ、しらす干し、ごま、凍り豆腐	りんご、カリフラワー、たまねぎ、だいこん、こまつな、もも缶、みかん缶、バナナ、にんじん、パセリ	かつおだし汁、みりん、コンソメ、薄口しょうゆ、酒、食塩、こしょう
21（もく）	ひきにくともやしのみそラーメン とうみょうとごぼうのマヨサラダ レバーのちゅうかに いりこ	ミックスゼリー	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★こめこマフィン	生中華めん、上新粉、油、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚ひき肉、牛ひき肉、八丁味噌、牛乳(低脂肪)、卵、なると、脱脂粉乳、食べるいりこ	りんご濃縮果汁、もやし、ごぼう、マンゴージュース、たまねぎ、トウミョウ(芽ばえ)、きゅうり、コーン缶、にんじん、ア	酒、ラーメンスープ、みりん、オイスターソース、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、

にち／よう	ちゅうしょく		みまんじおやつ	材料名（昼食・3時おやつ）			
			3じおやつ（☆はてづくり）	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
22（きん）			スポロン プリン				
23（ど）	ごはん とりじゃが はるさめとささみのすのもの さつまいものキッシュ	くだもの	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	じゃがいも、米、さつまいも、糸こんにゃく、押麦、砂糖、はるさめ、油	鶏肉、生クリーム、卵、クリームチーズ、鶏ささみ(筋なし)、牛乳、ベーコン、とろけるチーズ、バター、すりごま	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、さやえんどう、バナナ	酢、しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう
25（げつ）	ごはん にくだんごとはくさいのトマトに さといものマヨサラダ にまめ	アーモンドいりこ くだもの	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆こくとうかりんとう	米、さといも、小麦粉、黒砂糖、押麦、砂糖、三温糖、パン粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、金時豆、牛ひき肉、食べるいりこ、アーモンドダイス、ごま、すりごま	オレンジ、はくさい、たまねぎ、カットトマト缶、きゅうり、エリンギ、にんじん、しめじ	ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、コンソメ、薄口しょうゆ、おろししょうが、食塩、パセリ粉
26（か）	ごはん とりにくのからあげ きのこのうめあえ コーンいりちゅうかスープ	くだもの	ぎゅうにゅう ☆マシュマロレモンムース	米、片栗粉、グラニュー糖、押麦、油	鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、牛乳、かにかまぼこ、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、みかん缶、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、りんご濃縮果汁、にんじん、しめじ、レモン果汁、こまつな、ア	しょうゆ、中華だしの素、酒、薄口しょうゆ、ほんだし
27（すい）	ごはん さけのこんぶチーズやき こんにゃくのきんぴら とうにゅうコンソメスープ	ビタミンゼリー	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆いきなりだんご	米、きんぴらこんにゃく、さつまいも、白玉粉、小麦粉、押麦、砂糖、油	白身魚、調製豆乳、ビザ用チーズ、粒あんパック入り、さつま揚げ	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、アガー、塩こんぶ	濃口しょうゆ、コンソメ、みりん、薄口しょうゆ、おろしにんにく、食塩、パセリ粉
28（もく）	きつねうどん じゃがいものせんぎりサラダ レバーのにつけ いりこ	パインゼリー	むらさきのジュース ぎゅうにゅう ☆ちゅうかおこわ	ゆでうどん、もち米、米、じゃがいも、砂糖、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、すし揚げ、かまぼこ(卵なし)、鶏もも肉、鶏ささみ(筋なし)、いわし(煮干し)、花かつお、すりごま、干し	パイン缶、きゅうり、たけのこ、れんこん、小ねぎ、アガー、グリンピース、しょうが、カットわかめ、干ししいたけ、刻みのり	中華スープ、濃口しょうゆ、しょうゆ、酒、酢、薄口しょうゆ、みりん
29（きん）	ざっこくごはん ぎせいどうふ もやしときゅうりのあえもの あげとたまねぎのみそしる	チーズ くだもの	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★スコーン	米、強力粉、雑穀、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、味噌、低脂肪牛乳(cc)、バター、かにかま、油揚げ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、いちごジャム、きゅうり、にんじん、もやし、小ねぎ、干ししいたけ	かつおだし汁、薄口しょうゆ、しょうゆ、酒、食塩
30（ど）	ごはん ぎゅうにくのしぐれに バンサンスー かまぼこのすましじる	メロンゼリー	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、砂糖、押麦、はるさめ、ごま油	牛肉、かまぼこ、いわし(煮干し)、花かつお	メロンジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、アガー、しょうが、カットわかめ	薄口しょうゆ、酢、しょうゆ、酒、みりん

まんまるーむより

あけましておめでとうございます！

こんねんどものこり3かげつとなりました。
ことしもまいにちのしょくじやしょくいくをとおして
こどもたちとたのしくかかわっていきます！

・こんげつのおべんとうのひはありません。

おせち料理の意味

黒豆:「毎日を”マメ”で元気に過ごす」
田作り:「豊作を祈る」
昆布巻き:「毎日の健康をよろ”こぶ”」
レンコン:「先々の見通しがきくように」
などなど、、、