

4がつこんだてよていひょう

みそらこどもえん

ひ ょう	ちゅうしょく	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	熱どカになるもの	ぬや内や骨になるもの	味の調子を整えるもの
1 (ど)					
3 (げつ)	わふうすバゲティ いんげんのごまあえ ★ほうれんそうとコーンのチャウダー きいろいゼリー	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆シュガーツイスト	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ベーコン、バター、卵、ごま、チーズ	野菜ジュース、たまねぎ、いんげん、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、にんじん、コーン、アガー、小ねぎ、のり
4 (か)	おぎごはん コロケ もやしのナムル レタススープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★レーズンスティック	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、グラニュー糖、油、押麦、ごま油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、かにかま、脱脂粉乳、いりこ	バナナ、たまねぎ、レタス、もやし、きゅうり、にんじん、レーズン
5 (すい)	ごはん ぶたにくのオイスターいため きりこんぶのもの だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆さつまいものぐるぐるパイ	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	豚肉、味噌、さつまいも、牛乳、油揚げ、バター、煮干し、卵、ごま	アセロラジュース、たまねぎ、だいこん、こんぶ、にんじん、パプリカ、パプリカ、ピーマン、こまつな、アガー
6 (もく)	ぎっこごはん あつあげくせんに きゅうりのすのもの ちぐさやき	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆こめこおしパン	米、じゃがいも、米粉、砂糖、こんにゃく、ざつこ、油	牛乳、鶏肉、卵、厚揚げ、おから、しらす干し、脱脂粉乳、アーモンド、ごま	キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、れんこん、キャベツ、わかめ、バナナ、いちご
7 (きん)	ごはん さけのみそほイルやき あおなのおかかあえ かまぼこのすまじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆かいせんチヂミ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鮭、かまぼこ、卵、カルピス、えび、いか、煮干し、花かつお、かつおパック	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、もやし、しめじ、にら、小ねぎ、アガー
8 (ど)	おぎごはん ぎゅうにくときりましだいこんのもの ★ひじきのゴママヨネーズ はるさめスープ	ぎゅうにゅう プリン	米、マヨネーズ、押麦、はるさめ、ねりごま、こんにゃく、砂糖、油、マーガリン	牛肉、だいず水煮、ハム、いりこ、脱脂粉乳	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、芽ひじき、わかめ、いたけ
10 (げつ)	おぎごはん ぶたにくとさつまいものいためもの ほうれんそうとツナのこんぶあえ かきたまじる	リンゴジュース ☆おうとうかん	米、さつまいも、グラニュー糖、押麦、砂糖、油	豚肉、卵、ツナ缶、煮干し、花かつお、いりこ	オレンジ、たまねぎ、もも、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、もやし、小ねぎ、かんてん、塩こんぶ
11 (か)	もちおぎごはん さかなのかんこくふうに フレンチサラダ わかめのみそじる	ぎゅうにゅう やさいジュース ★トマトポッキー	米、小麦粉、砂糖、押麦、油	さば(40g)、味噌、脱脂粉乳、煮干し、バター、白身魚	マンゴージュース、たまねぎ、わかめ、レタス、きゅうり、にんじん、トマトジュース、コーン、ピーマン、パプリカ、小ねぎ、アガー
12 (すい)	きつねうどん ★マセドアンサラダ レバーのあまからに アップルゼリー	スポロン ぎゅうにゅう ★さくらあんパン	うどん、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、ごま油	鶏レバー、粒あん、牛乳、すし揚げ、かまぼこ、チーズ、脱脂粉乳、煮干し、ハム、バター、花かつお、卵、ごま	りんごジュース、きゅうり、コーン、にんじん、小ねぎ、アガー、わかめ、しょうが
13 (もく)	あおなじゃこごはん パンこグリンチキン ごぼうのキーマカレーふう ★ブロッコリーのミルクスープ	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆パンクンシフォンケーキ	米、小麦粉、グラニュー糖、油、パン粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、脱脂粉乳、だいず水煮、卵白、卵黄、チーズ、バター、しらす干し、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、オレンジ
14 (きん)	おぎごはん ★マーボーどうふ チンゲンさいとちくわのナムル さつまいものあまに	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆きなこだんご	米、さつまいも、だんご粉、砂糖、押麦、白玉粉、ごま油、片栗粉、スパゲティ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ちくわ、きな粉、八丁味噌、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、いたけ
15 (ど)	ごはん ぎゅうにくとアスパラのいためもの はるさめとささみのすのもの ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、マカロニ、片栗粉、油	牛肉、鶏ささみ(筋なし)、ベーコン、ごま	カットトマト缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、白桃缶、キャベツ、アスパラガス、パプリカ、アガー
17 (げつ)	ごはん ★シーフードグラタン ★ポテトサラダ オニオンスープ	スポロン ぎゅうにゅう ★りんごおやき	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、シーフードミックス、チーズ、脱脂粉乳、バター、卵、ハム	野菜ジュース、たまねぎ、りんご、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ブロッコリー、コーン、しめじ、アガー

★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。

ひ ょう	ちゅうしょく	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	熱どカになるもの	ぬや内や骨になるもの	味の調子を整えるもの
18 (か)	ぎっこごはん てばもとのオレンジに もやしといかのナムル キャベツとぶたにくのみそじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆しょうがいきも	米、さつまいも、はちみつ、油、ざつこ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、味噌、いか、煮干し、ごま、いりこ	キウイフルーツ、オレンジジュース、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、小ねぎ、バナナ
19 (すい)	おぎごはん ★さかなのフライタルタルソース コーンサラダ えのきのすまじる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆おからセサミ	米、パン粉、油、小麦粉、押麦、マヨネーズ、砂糖	白身魚、卵、おから、ごま、煮干し、花かつお、脱脂粉乳	ピーチジュース、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、レタス、コーン、にんじん、アガー、わかめ、あおりのり
20 (もく)	★ジャージャーめん こうやどうふのにつけ もやしスープ くだもの	オレンジジュース ぎゅうにゅう たけのこのまぜこみおにぎり	中華めん、米、砂糖、こんにゃく、油	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、八丁味噌、油揚げ、高野豆腐、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、えのきたけ、こまつな、なす、パプリカ、長ねぎ、いたけ、小ねぎ、しょうが
21 (きん)	おぎごはん ハワイアンポークソテー ピーマンのきんぴら ★やさいのスキムポタージュ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆チーズおしケーキ	米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、押麦、ごま油	牛乳、豚肉、クリームチーズ、脱脂粉乳、卵、ごま	メロンジュース、だいこん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パイナップル、アガー、セロリー
22 (ど)					
24 (げつ)	ひじきごはん ブルコギいため ★アスパラとツナのマヨサラダ わかたけじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆あましょく	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、はるさめ、マーガリン、ごま油、油	牛乳、牛肉、ツナ缶、煮干し、油揚げ、脱脂粉乳、花かつお、卵、ごま	ぶどうジュース、たまねぎ、もやし、たけのこ、アスパラガス、にんじん、コーン、わかめ、にら、アガー、芽ひじき、いたけ
25 (か)	ごはん さかなのこんぶチーズやき こんさいのごまがらめ どうふのみそじる	やさいジュース スポロン ★ウイナーパン	米、小麦粉、さつまいも、砂糖	乳酸菌飲料、白身魚、豆腐、ウイナー、味噌、低脂肪、チーズ、鶏肉、脱脂粉乳、煮干し、油揚げ、バター、ごま	バナナ、えのきたけ、にんじん、れんこん、ごぼう、小ねぎ、塩こんぶ、わかめ
26 (すい)	おぎごはん チキンソテーマトソース じゃがいもとベーコンのサラダ ★かぼちゃスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★いちごスコーン	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、低脂肪、バター、ベーコン、卵、いりこ	オレンジジュース、かぼちゃ、たまねぎ、いちごジャム、カットトマト缶、きゅうり、にんじん、アガー
27 (もく)	やさいみそラーメン だいこんのすのもの チーズ パンゼリー	ぎゅうにゅう ジョア ★チョコカップケーキ	中華めん、グラニュー糖、小麦粉、砂糖	ジョア、豚肉、卵、バター、八丁味噌、なると、ハム、脱脂粉乳、牛乳、ごま	パイナップル、だいこん、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、アガー
28 (きん)		ぎゅうにゅう りんごジュース おかし			

まんまるーおより

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いと思います。

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。

よろしくお祈いします

