



# 1がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

日／曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱ど力になるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
04 (もく)	むぎごはん チーズ ぶたにくとさつまいものいためもの アップルゼリー はるさめときゅうりのすのもの ワカメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★きなこクッキー	米、小麦粉、さつまいも、黒砂糖、押麦、はるさめ、砂糖、グラニュー糖、はちみつ、油	牛乳、豚肉、無塩バター、きな粉、脱脂粉乳、ごま	りんご濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、コーン缶、小ねぎ、アガー	酒、酢、しょうゆ、おろししょうが
05 (きん)	ななくさがゆ くだもの てばなかのうめじょうゆやき ひじきとれんこんのサラダ はくさいスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ★カレーまん	米、小麦粉、強力粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、手羽中、ハム、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、バター、煮干し、花かつお	みかん、はくさい、たまねぎ、セブ、れんこん、トウモロコシ、ミックスペジタブル	酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース
06 (ど)	ごはん いりこ ★いかしゅうまい グレープゼリー キャベツのナムル おふのすましじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、グラニュー糖、焼ふ、片栗粉、ごま油、砂糖、しゅうまいの皮	いか、豚ひき肉、鶏ひき肉、煮干し、脱脂粉乳、花かつお、食べるいりこ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、アガー、小ねぎ	しょうゆ、みりん、酢、酒、おろししょうが、こしょう
09 (か)	むぎごはん カレーこいりこ ぶたにくとあつあげのごまみそに くだもの コーンサラダ ★ブロッコリーのミルクスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆シュガーツイスト	米、強力粉、油、押麦、小麦粉、板こんにやく、砂糖、粉糖、ごま油、マーガリン	牛乳、豚肉、厚揚げ、脱脂粉乳、食べるいりこ、バター、卵ハチ味噌、白みそ、すりごま	キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、きゅうり、コーン缶、にんじん、ブロッコリー	かつおだし汁、酢、みりん、コンソメ、しょうゆ、カレー粉
10 (すい)	ざっこくごはん くだもの ポテトちくわ せんぎりだいこんのなっとうあえ えのきスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆キャラメルパウンド	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、雑穀、油、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、挽きわり納豆、卵、ちくわ、バター、生クリーム	みかん、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ミックスベジタブル、千切りだいこん、小ねぎ	とんかつソース、しょうゆ、こしょう
11 (もく)	☆かやくうどん もやしのうめあえ ★さくわエビいりたまごやき くだもの	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ぜんざい	ゆでうどん、もち、砂糖、さつまいも	牛乳、卵、鶏もも肉、あずき、かまぼこ、油揚げ、脱脂粉乳、煮干し、えび、ツナ缶	りんご、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、梅肉、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、ほんだし
12 (きん)	むぎごはん にまめ さかなのゆうあんやき バインゼリー さといものマヨサラダ とりまぼろとはるさめのしょうがスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★くるゴマポッキー	米、さといも、小麦粉、押麦、はるさめ、グラニュー糖、三温糖、マヨネーズ、砂糖	牛乳、たら、金時豆、鶏ひき肉、牛乳、脱脂粉乳、バター、ごま、黒ごま	バイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ゆず果皮、ねぎ、アガー	みりん、酒、しょうゆ、おろししょうが、食塩
13 (ど)	ごはん いりこ ぎゅうにゅうとはくさいのいためもの ミックスゼリー じゃがいものせんぎりサラダ とうふのみそじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、油、グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐、牛肉、味噌、鶏ささみ、煮干し、油揚げ、すりごま、食べるいりこ	りんご濃縮果汁、はくさい、マンゴージュース、きゅうり、たまねぎ、にんじん	酒、酢、しょうゆ、おろししょうが
15 (げつ)	もちむぎごはん くだもの ★やきカレーグラタン はくさいのナムル ちゅうかスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ★チョコバナナスティックケーキ	米、小麦粉、押麦、マカロニ、砂糖、ごま油、パン粉、油	牛乳、ウインナー、とろけるチーズ、かにかまぼこ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳、卵	オレンジ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、バナナ、えのきたけ、にんじん、コーン缶	カレーパウダー(バーモントカレー甘口)、しょうゆ、中華だしの素、食塩
16 (か)	おべんとうのひ	リンゴジュース ぶどうジュース おかし		ぶどう濃縮果汁		
17 (すい)	チキントマトクリームパスタ いりこ かぼちゃのごまマヨネーズ くだもの かぶのスープ レバーのあまからに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★アーモンドパン	スパゲティ、強力粉、砂糖、マヨネーズ、グラニュー糖、オリーブ油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏レバー、鶏もも肉、牛乳、バター、脱脂粉乳、アーモンドブロード、ごま	バナナ、トマト缶、たまねぎ、かぶ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	しょうゆ、酒、ケチャップ、コンソメ、ドライイースト、食塩、パセリ粉
18 (もく)	むぎごはん チーズ さかなのみぞれに くだもの あおなのいそあえ ごもくみそじる	スポロン ぎゅうにゅう ☆おからセサミ	米、押麦、小麦粉、強力粉、板こんにやく、油、砂糖	牛乳、魚、味噌、おから、ごま、煮干し、油揚げ	りんご、だいこん、たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、ほうれんそう、ごぼう	しょうゆ、本みりん、酒、食塩
19 (きん)	ぼうさいしょくたいけん	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆こんぶおにぎり	米	牛乳	塩こんぶ、焼きのり	
20 (ど)	ごはん あおのりいりこ ポークピカタ アセロラゼリー キャベツのすのもの ★かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(南蛮用)、卵、脱脂粉乳、食べるいりこ、すりごま	アセロラ(果汁10%飲料)かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	酢、コンソメ、しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉

★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。

日／曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱ど力になるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
22 (げつ)	むぎごはん カルピスゼリー ぎゅうにくのオイスターいため ★ひじきサラダ きのこのすましじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆さつまいもはるまき	米、さつまいも、春巻きの皮、マヨネーズ、押麦、グラニュー糖、砂糖、油、小麦粉	牛乳、牛乳(肩ロース)、カルピス、いわし(煮干し)、花かつお、脱脂粉乳、バター、すりごま	たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、しめじ、パプリカ、コーン缶、芽ひじき	しょうゆ、オイスターソース、酒、みりん、おろしにんにく
23 (か)	ざっこくごはん いりこ ユーリンチー くだもの おろしあえ あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★パセリクラッカー	米、小麦粉、片栗粉、油、雑穀、砂糖、強力粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、味噌、牛乳、バター、脱脂粉乳、煮干し、すりごま	ゴルードキウイ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ	酢、しょうゆ、酒、食塩、みりん、パセリ粉、おろしにんにく、おろししょうが
24 (すい)	ごはん マンゴーゼリー さかなのピザやき れんこんのきんぴら エリンギスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆パンキンシフォンケーキ	米、系こんにやく、グラニュー糖、小麦粉、油、砂糖	牛乳、白身魚、ピザ用チーズ、卵	マンゴージュース、たまねぎ、れんこん、エリンギ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん
25 (もく)	ラーメン あおなのりのしらすあえ レバーのオレンジに くだもの	むらさきのやさしいジュース 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、はちみつ、砂糖	牛乳、鶏レバー、焼き豚、なるど、しらす干し	バナナ、もやし、ほうれんそう、こまつな、コーン缶、マーマレードジャム、にんじん	ラーメンスープ、酒、しょうゆ、おろししょうが、食塩
26 (きん)	☆ハッピーランチデー	スポロン ゼリー				
27 (ど)	ごはん アーモンドいりこ ぎせいどうふ マスカットゼリー チンゲンさいともやしのナムル スーミータン	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さつまいも、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、食べるいりこ、アーモンドダイス	もも果汁30%飲料、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、きゅうり	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん
29 (げつ)	ごはん ぎょうぎ ぎゅうにくとだいたいのにも チーズ はるさめマヨサラダ くだもの ★さといもポタージュ	ぶどうジュース ☆ココアプリン	米、サトイモ、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油	牛乳、牛肉、生クリーム、だいたいの水、煮バック、脱脂粉乳、ツナ油漬缶	りんご、きゅうり、たまねぎ、れんこん、にんじん	コンソメ、しょうゆ、みりん、酢、パセリ粉、食塩、こしょう
30 (か)	もちむぎごはん いりこ ちゅうかふうローストチキン グレープカルピスゼリー ひじきのにつけ キャベツスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆とうふとあずきのスコーン	米、ホットケーキ粉、押麦、油、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、グレープカルピス、高野豆腐、ごま、食べるいりこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、アガー、芽ひじき	しょうゆ、おろししょうが、みりん、おろしにんにく
31 (すい)	あんかけやきそば ミカンゼリー どうみょうとペーコンのサラダ たまごスープ こぶさいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆ツナのたきこみおにぎり	ゆで中華めん、米、じゃがいも、片栗粉、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、えび、いか、ツナ油漬缶、ペーコン	はくさい、みかん缶、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、きゅうり、コーン缶	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、こしょう

まんまる一むより

16にち(か)はおべんとうのひです。  
じゅんぴをおねがいます。

19にち(きん)はぼうさいしょくたいけんのため、  
えんにあるひじょうしょくをたべます。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。