



# 2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)			
			熱どカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (もく)	ぎっごくごはん おかかいらこ ★ほうれんそう入りハンバーグ ベジタブルゼリー あげとせんぎりやさいのあえもの ベーコンとはくさいのスープ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ★かぼちゃカップケーキ	米、小麦粉、砂糖、雑穀、パン粉、グラニュー糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、すし揚げ、無塩バター、すりごま、かつおパック	野菜ジュース、たまねぎ、はくさい、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、アガー	ケチャップ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、パセリ粉、ナツメグ、こしょう
02 (きん)	むぎごはん くだもの さかなのかんこくふうに わふうサラダ すりながしじる	スポロン ぎゅうにゅう ☆ムーチー	米、さつまいも、ながいも、白玉粉、押麦、油、砂糖	牛乳、さば、いか、いわし、きな粉、花かつお、白身魚	しょうゆ、酒、本みりん、酢、ウスターソース、コチュジャン、食塩、こしょう	
03 (ど)	ごはん アップルゼリー ぎゅうにくとにんにくのめのためもの いりおから またけのみそしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、油	牛肉(肩ロース)、豚肉(もも)、味噌、おから、ちくわ(卵なし)、いわし(煮干し)、油揚げ	オイスターソース、酒、しょうゆ、おろしにんにく	
05 (げつ)	ごはん グレープゼリー ソーセージとだいずのトマトに だいこんのなめたけあえ ごまいりこ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆みそチーズトースト	米、じゃがいも、食パン、砂糖	牛乳、ウインナー、鶏肉、だいず水煮パック、いりこ、ピザ用チーズ、ごま、味噌	コンソメ、みりん、しょうゆ	
06 (か)	もちむぎごはん くだもの とりにくのしおこうじやき さといもとあつあげのふくめに ★コーンスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ★アーモンドスティック	米、小麦粉、サトイモ、グラニュー糖、押麦、油	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、脱脂粉乳、バター、アーモンドスライス、卵、花かつお	みりん、薄口しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	
07 (すい)	★どうにゅうカレーうどん コールスローサラダ レバーのにつけ くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆こんぶといりたまごのおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏レバー、豚肉(肩ロース)、調整豆乳、すし揚げ、卵、脱脂粉乳、花かつお	カレー粉、パプリカ粉、食塩	
08 (もく)	ゆうやけごはん いりこ ぎゅうにくのしぐれに パインゼリー あまずれんこん えのきスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★ごまドーナツ	米、小麦粉、粉糖、砂糖、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、卵、ハム、黒ごま、ごま、脱脂粉乳、食べるいりこ	酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ	
09 (きん)	むぎごはん くだもの ★さかなのフライタルソース こまつなとちくわのナムル レタススープ	むらさきのやさいジュース ★ブラマンジェ	米、パン粉、砂糖、マヨネーズ、押麦、コーンスターチ、小麦粉、油、ごま油	牛乳、白身魚、卵、ちくわ(卵なし)、脱脂粉乳、白身魚	薄口しょうゆ、パセリ粉、こしょう	
10 (ど)	ごはん ミックスゼリー にくだんごとはくさいのスープに しらあえ ★たまごやき	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、しらたき、片栗粉、はるさめ、砂糖、グラニュー糖	卵、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、脱脂粉乳、ごま	はくさい、りんご濃縮果汁、たまねぎ、マンゴージュース、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、アガー、芽ひじき	
12 (げつ)	ふりかえきゅうじつ					
13 (か)	ぎっごくごはん いりこ ぎゅうにくのごまごまいため カルピスゼリー ブロッコリーサラダ はるさめスープ	オレンジジュース ヤグルト ★こくどうおしパン	米、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、雑穀、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛肉(肩ロース)、牛乳、カルピス、ごま、脱脂粉乳、食べるいりこ	しょうゆ、酒、中華スープ、おろしにんにく、食塩、こしょう	
14 (すい)	もちむぎごはん チーズ さかなのうめみそやき くだもの ビーフンとえびのソテー とうふのいとこじる	スポロン ぎゅうにゅう ☆チョコチップクッキー	米、小麦粉、ビーフン、グラニュー糖、押麦、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、厚揚げ、バター、白みそ、しばえび、油揚げ、卵、花かつお	酒、酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	
15 (もく)	わふうスープパスタ きりぼしともやしのあえもの あおのりいりこ くだもの	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆ハートパイ	スパゲティ、グラニュー糖、ごま油	牛乳、ベーコン、食べるいりこ	しょうゆ、みりん、和風だし、コンソメ、おろしにんにく	
16 (きん)	ハッピー ランチデー	ぶどうジュース スポロン おかし				

★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)			
			熱どカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (ど)	むぎごはん くだもの てばもとのさっぱり きんぴらごぼう ★ベジタブルチャウダー	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、系こんにゃく、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、鶏手羽元、シーフードミックス、脱脂粉乳、ベーコン、バター、ごま	りんご、切りごぼう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん	酢、酒、コンソメ、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうゆ
19 (げつ)	ごはん カニシユウマイ さきうにくとだいずのメキシコふうのため フルーツゼリー ★かぼちゃサラダ たまごスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆かりんとう	米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、油、黒砂糖	牛乳、だいず水煮缶詰、牛肉(肩ロース)、卵、脱脂粉乳、すりごま	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、青梗菜、もも缶、みかん缶、バナナ缶、コーン缶、アガー	ケチャップ、ワイン、おろしにんにく、酢、カレー粉、食塩、パプリカ粉、こしょう
20 (か)	もちむぎごはん いりこ とりにくのからあげみぞれあえ くだもの フレンチサラダ あげとたまねぎのみそしる	リンゴジュース ヤグルト ☆ウーピーパイ	米、片栗粉、油、押麦、マーガリン、グラニュー糖、砂糖	鶏もも肉、味噌、牛乳、卵、いわし(煮干し)、油揚げ、食べるいりこ	キウイ、玉ねぎ、レタス、きゅうり、大根、人参、りんご、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく、オレンジ	酢、酒、しょうゆ、食塩、こしょう
21 (すい)	ごはん きいろいゼリー ★さかなのようふうやき パンシスター さわにわん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆どらやき	米、ホットケーキ粉、はちみつ、はるさめ、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、魚、豚肉(ばら)、粒あん、卵、ハム、いわし(煮干し)、花かつお、脱脂粉乳、粉チーズ、白身魚	野菜ジュース(黄)、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、切りごぼう、しいたけ、にんじん、クリームコーン缶、小ねぎ、ピーマン、アガー	酢、ケチャップ、酒、しょうゆ、こしょう、食塩
22 (もく)	まーぼーあんかけラーメン いんげんのごまあえ レバーのこうみに くだもの	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆こまつなとうめのおにぎり	生中華めん、米、雑穀、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏レバー、牛ひき肉、豚ひき肉、なると、ハチ味噌、ごま、すりごま	バナナ、いんげん、もやし、玉ねぎ、きゅうり、小松菜、梅肉、人参、ピーマン、にんにく、しょうが、オレンジ	かつおだし汁、ラーメンスープ、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、トウバンジャン
23 (きん)	てんのうたんじょうび					
24 (ど)	ごはん アーモンドいりこ ぶたにくとはくさいのしょうがのため オレンジゼリー ほうれんそうといかのナムル キャベツスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、グラニュー糖、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、いか、食べるいりこ、アーモンドダイス	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、もやし、アガー、小ねぎ、しょうが	酒、コンソメ、中華だしの素、しょうゆ、みりん、こしょう、パセリ粉
26 (げつ)	ぎっごくごはん いりこ ぎゅうにくとごもくやさいのいりに ★スパゲティサラダ なっとうじる	スポロン ぎゅうにゅう ☆シュークリーム	米、マヨネーズ、板こんにゃく、小麦粉、雑穀、サラダ用スパゲティ、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、挽きわり納豆、卵、味噌、生クリーム、バター、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、いりこ	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、生わかめ、コーン缶、小ねぎ、アガー、さやえんどう	酒、みりん、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、食塩、ラム酒、こしょう
27 (か)	むぎごはん チーズ ★さけのグリーンソースがけ ウインナーソテー ワカメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆とうふいそべやき	米、白玉粉、押麦、マヨネーズ、油	牛乳、鮭、木綿豆腐、ウインナー、脱脂粉乳、白身魚、チーズ	りんご、たまねぎ、わかめ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、小ねぎ、焼きのり、レモン果汁	みりん、濃口しょうゆ、酒、こしょう
28 (すい)	ジュージー カレーこいりこ とりにくとこのこのバターしょうゆのため マンゴーゼリー コロコロマリネ ★さつまいものポターージュ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆はちみつレモンケーキ	米、さつまいも、小麦粉、グラニュー糖、油、はちみつ、砂糖、マーガリン、油	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、無塩バター、脱脂粉乳、ハム、食べるいりこ、バター	マンゴージュース、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、エリンギ、しいたけ、えのきたけ、アガー、芽ひじき、レモン	酢、しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、パセリ粉、カレー粉、こしょう、食塩
29 (もく)	★ミートドリア ひじきといとこんにゃくのサラダ オニオンスープ くだもの	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆ショコラかんてん	米、系こんにゃく、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ、脱脂粉乳、バター、ハム、きな粉	キウイフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、豆苗、芽ひじき、粉かんてん、トマト缶、オレンジ	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉

まんまるーおより  
こんげつはおべんとうのひは  
ありません。



**大豆のすごいパワー！**  
大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

