



# 3がつこんだてよていひょう



みくらこどもえん

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)			
			熱どかになるもの	ぬやぬやきになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (きん)	パンとぎゅうにゅうのひ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆こめこマフィン	上新粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、牛乳(低脂肪)、卵、脱脂粉乳		食塩
02 (ど)	ごはん ★クリームシチュー キャベツサラダ ★オムレツ	メロンゼリー 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、小麦粉	鶏もも肉、牛乳、卵、ハム、脱脂粉乳、バター	メロンジュース、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、アガー	酢、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、食塩
04 (げつ)	ナポリタン ぎゅうりのこんぶあえ ☆わふうチャウダー いりこ	くだもの やさいジュース ぎゅうにゅう とりめし	米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、調製豆乳、ベーコン、鶏もも肉、白みそ、豚肉、かにかまぼこ、煮干し、花かつお、粉チーズ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶、にんじん、笹がきごぼう、キャベツ、ピーマン、塩こんぶ	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩
05 (か)	おべんどうのひ	スポン リンゴジュース おかし				
06 (すい)	むぎごはん チンジャオロース マロニーのすのもの あおさのみそしる	モモゼリー ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	米、ホットケーキ粉、押麦、油、マロニー、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、魚肉ソーセージ、味噌、卵、煮干し、すりごま、魚肉ソーセージ	たまねぎ、きゅうり、たけのこ、白桃缶、黄桃缶、えのきたけ、ピーマン、にんじん、アガー、ほしり	ケチャップ、酒、酢、みりん、オイスターソース、しょうゆ
07 (もく)	ぎっくごはん とりにくのからあげ かばちやとさつまいものサラダ はるさめスープ	チーズ くだもの ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ココアショートブレッド	米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、雑穀、油、はるさめ、グラニュー糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、ヨーグルト	いちご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、こしょう
08 (きん)	もちむぎごはん さかなのごまやき ひじきとこうどうふのにつけ ★キャロットスープ	レバーのオイスターに くだもの オレングジュース ぎゅうにゅう ☆きなこだんご	米、じゃがいも、だんご粉、砂糖、押麦、白玉粉、ごま油、マカロニ・スパゲティ	牛乳、鶏レバー、魚、脱脂粉乳、きな粉、高野豆腐、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、芽ひじき、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、しょうが、コンソメ、オイスターソース、酒、食塩、おろししょうが
09 (ど)	ごはん ぎゅうにくとごぼうのおかか きのこのナムル どうふのすましじる	ごまいりこ ベジタブルゼリー N1ヨーグルト	米、板こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	牛肉、木綿豆腐、かまぼこ、食べるいりこ、煮干し、花かつお、ごま、かつおパック	野菜ジュース、ごぼう、しめじ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、アガー、ねぎ、カットわかめ	みりん、酒、しょうゆ
11 (げつ)	むぎごはん ★シーフードグラタン ★きりほだいのさっぱりサラダ ワカメスープ	くだもの ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆カトルカール	米、小麦粉、グラニュー糖、マヨネーズ、押麦、マカロニ、油	牛乳、シーフードミックス、無塩バター、卵、とろけるチーズ、脱脂粉乳、バター、ハム、ヨーグルト	りんご、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、にんじん、ブロッコリー、切り干しいんご、コーン、しめじ、小ねぎ	コンソメ、食塩、こしょう
12 (か)	ひじきごはん とりにくのバーベキューやき エリンギのきんぴら コンソメスープ	あおのりいりこ ミカンゼリー むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆パンチコック	米、グラニュー糖、砂糖、糸こんにゃく、油、ごま油	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、食べるいりこ、油揚げ、ごま	たまねぎ、みかん缶、キャベツ、にんじん、いちごジャム、エリンギ、いんげん、芽ひじき、干しいたけ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん、コンソメ、しょうゆ、酒、おろしにんにく、パセリ粉
13 (すい)	ごはん サバのみそに あおなのおかかあえ よしのじる	くだもの ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆UFOパン	米、強力粉、さといも、砂糖、グラニュー糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、さば、バター、脱脂粉乳、卵、ハチ味噌、白みそ、煮干し、油揚げ、花かつお、かつおパック	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、ごまつな、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、ドライイースト、おろししょうが、食塩
14 (もく)	にくうどん ポテトサラダ ぎょうざ いりこ	くだもの やさいジュース ぎゅうにゅう ☆りんごむしパン	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、マーガリン、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、卵、なると、ヨーグルト、煮干し、花かつお、脱脂粉乳、食べるいりこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、りんご、コーン缶、にんじん、小ねぎ、カットわかめ	みりん、酒、しょうゆ、酢、食塩
15 (きん)	ハッピー ランチデー	ぶどうジュース ゼリー				
16 (ど)	ごはん どうふのくやさいあんかけ こんさいのごまからめ もやしスープ	マンゴーゼリー ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さつまいも、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚肉、鶏もも肉、ごま	マンゴージュース、たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん	酒、みりん、しょうゆ

★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。■はつきぐみさんのリクエストメニューです。

・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)			
			熱どかになるもの	ぬやぬやきになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (げつ)	もちむぎごはん ★ハンバーグ ひじきのナムル なめこのみそしる	アーモンドいりこ マスカットゼリー むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆しょうがくいも	米、さつまいも、じゃがいも、はちみつ、油、押麦、グラニュー糖、生パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、味噌、卵、脱脂粉乳、食べるいりこ、煮干し、アーモンドダイス、黒ごま	もも果汁30%飲料、たまねぎ、なめこ、きゅうり、もやし、にんじん、芽ひじき、アガー、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、こしょう、ナツメグ
19 (か)	ぎっくごはん トンカツ はくさいのごまずあえ コロコロスープ	チーズ くだもの やさいジュース ヤクルト ☆トマトポッキー	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、雑穀、油、砂糖	豚肉、卵、脱脂粉乳、バター、すりごま	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、トマトジュース缶	どんかつソース、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう
21 (もく)	ごはん おやこどん ★マゼドアンサラダ いりこ	グレープゼリー スポン ぎゅうにゅう ☆チョコレートケーキ	米、グラニュー糖、マヨネーズ、小麦粉、マカロニ、砂糖、粉糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、バター、生クリーム、プロセスチーズ、煮干し、ハム、脱脂粉乳、花かつお、いりこ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、小ねぎ、アガー、干しいたけ	しょうゆ、みりん
22 (きん)	★ジャージャーめん グリーンサラダ ★ちんげんさいのミルクスープ くだもの	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆ぼたもち	生中華めん、もち米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、つぶしあん、脱脂粉乳、ハチ味噌、きな粉	いちご、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、レタス、きゅうり、なす、パプリカ(黄)、長ねぎ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、トウバンジャン、食塩、こしょう
23 (ど)	卒園式					
25 (げつ)	ごはん ぎゅうにくとやさいのやまとに ちゅうかあえ はんべんのすましる	カルピスゼリー ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ウイナーパン	米、強力粉、じゃがいも、砂糖、板こんにゃく、グラニュー糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、牛肉、ウイナー、はんぺん、カルピス、煮干し、バター、花かつお、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、さやえんどう、アガー、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、みりん、ドライイースト、食塩
26 (か)	むぎごはん さかなのねぎみそチーズやき こんにゃくのきんぴら さといものみそしる	レバーのちゅうかに くだもの オレングジュース ぎゅうにゅう ☆スキムわらびもち	米、さといも、きんぴらこんにゃく、わらび餅粉、黒砂糖、押麦、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、たまねぎ、ごまつな、チーズ、脱脂粉乳、白みそ、さつまいも揚げ、煮干し、油揚げ、きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、万能ねぎ、いんげん、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、オイスターソース、みりん
27 (すい)	チャンポン きゅうりとかにかまのナムル カレーこいりこ くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆わかめおにぎり	ゆで中華めん、米、ごま油、マーガリン、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、えび、さつまいも、かまぼこ、かに、かま、食べるいりこ	りんご、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、中ねぎ	みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース、カレー粉、食塩、こしょう
28 (もく)	ぎっくごはん てばなのはちみつマトに えのきのすのもの オニオンスープ	くだもの リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆にくまん	米、小麦粉、強力粉、雑穀、はちみつ、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、鶏手羽中、脱脂粉乳、豚ひき肉、すりごま	ゴールドキウイ、カットトマト缶、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、干しいたけ、ねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、ドライイースト、食塩、パセリ粉、こしょう
29 (きん)	むぎごはん はるさめのチャプチェ だいこんとツナのサラダ しいたけとたまごのスープ	いりこ オレングゼリー むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆スコーン	米、強力粉、マヨネーズ、押麦、はるさめ、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、牛肉、卵、バター、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、食べるいりこ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、きゅうり、いちごジャム、チンゲンサイ、しいたけ、しめじ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、酒、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう
30 (ど)	ごはん ぶたにくとだいずのもの ごまドレサラダ ★グリーンスープ	アセロラゼリー ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉、たいす水煮パック、脱脂粉乳、すりごま	アセロラ(果汁10%飲料)、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、れんこん、グリーンピース、コーン缶、にんじん	酢、コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう

## まんまる一むより

11にち(きん)はパンとぎゅうにゅうのひです。

5にち(か)はずっとともだちのかいのため、おべんどうのひです。

23にち(ど)はそつえんしきのため、おべんどうのひです。じゅんぴをおねがいます。



## いちごはビタミンCと繊維がたっぷり!

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。