

こんだて表

2019年5月

★印は新しいメニューです

明星っ子こども園

日付	こんだて	材 料 名			お や つ	行 事
		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		
07・21 火	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ 白菜スープ	米、○小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、○三温糖、はるさめ、片栗粉、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、ベーコン、ハム、○卵	はくさい、○オレンジ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、葉ねぎ	7日:鯉のぼりクッキー 21日:ビスケット 果物 牛乳	
08 水	ごはん ナゲット 梅ドレッシングサラダ★ 味噌汁(大根・油揚げ)	○じゃがいも、米、片栗粉、○油、油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、おから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、キャベツ、だいこん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、生わかめ、にんじん、コーン缶、きゅうり、うめ干し、にんにく、しょうが	フライドポテト 果物 牛乳	
09・23 木	ごはん さばの香りみそ焼き★ チンゲン菜のとろみ炒め★ みそ汁(なす・たまねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、○オレンジ、なす、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	9日:黒糖まんじゅう 23日: キャロットケーキ★ 果物 牛乳	
10・24 金	豆ごはん 新じゃがと鶏の煮物 若竹汁	じゃがいも、米、とうもろこし油	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、絹ごし豆腐	○バナナ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、生わかめ、さやえんどう、こんぶ	ヨーグルト バナナ	
11・25 土	ロールパン ミネストローネ ブロッコリー プロセスチーズ	ロールパン、じゃがいも	○牛乳、チーズ、ベーコン	○りんご、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、セロリ	菓子 果物 牛乳	
13・27 月	ビーフカレーライス 大根とツナのサラダ プロセスチーズ	米、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖	○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、だいこん、にんじん、○もも缶、○みかん缶、きゅうり、○かんてん、にんにく、しょうが	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
14・28 火	ごはん さわらのもやしあんかけ★ キャベツとほうれん草の磯和え 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	米、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、油、○コーンフレーク、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	○りんご、もやし、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、○ほうれん草、生わかめ、にんじん、えのきたけ、焼きのり	野菜クッキー★ 果物 牛乳	
15 水			○牛乳	○オレンジ	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
16・30 木	ごはん ポークビーンズ★ 小松菜のしらすサラダ★ 豆乳スープ	米、じゃがいも、○フランスパン、油、砂糖	○牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、しらす干し	たまねぎ、こまつな、○オレンジ、ホールトマト缶詰、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、○いちごジャム、にんにく	ジャムフランス 果物 牛乳	
17・31 金	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 豚汁	米、さといも(冷凍)、さつまいも、○白玉粉、○砂糖、三温糖、○油	○牛乳、べにさけ、○豆乳、豚肉(ばら)、○だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、○ウインナー、油揚げ	○りんご、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、○こまつな、○コーン缶、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん	大豆粉のケーキサレ★ 果物 牛乳	
18 土	煮込みうどん	ゆでうどん	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、わかめ(乾)	菓子 果物 牛乳	
20 月	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツの胡麻ネーズ和え	米、○白玉粉、○上新粉、○三温糖、マヨネーズ、○片栗粉、三温糖、ごま	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、ちくわ、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、○オレンジ、こまつな、にんじん、干しいたけ	みたらし団子 果物 牛乳	
22 水	ゆかりごはん ミートローフ 和風サラダ カレースープ	米、パン粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、卵、しらす干し、無塩バター	たまねぎ、○オレンジ、トマト、きゅうり、かぼちゃ、レタス、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、ホールトマト缶詰	スティックパン 果物 牛乳	おたん生会
29 水	高菜ライス★ がめ煮★ 豆腐のくずし汁	米、さといも、○三温糖、なたね油、三温糖、○小麦粉、ごま	○牛乳、木綿豆腐、○国産大豆(乾)、鶏むね肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(田作り)、しらす干し	たまねぎ、にんじん、○オレンジ、はくさい、板こんにゃく、たかな(たかな漬)、ごぼう、れんこん、葉ねぎ、生わかめ、さやえんどう、干しいたけ	ぎすけ★ せんべい 果物 牛乳	郷土料理 福岡の日