

# こんだて表

## 2019年12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		
02・16 月	ごはん ちゃんこ汁 きゅうりとワカメの酢のもの	米、○マカロニ、○三温糖、片栗粉、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○きな粉、しらす干し	きゅうり、○オレンジ、だいごん、キャベツ、はくさい、生わかめ、ごぼう、にんじん、ねぎ、にら、にんにく	マカロニきな粉 果物 牛乳	
03・17 火	ごはん サンマのコトコト煮 納豆和え かきたま汁(みつば・えのき)	米、○米粉、○片栗粉、片栗粉、三温糖、○ごま油	○牛乳、さんま、ソフト豆腐、納豆、○だいたず(乾)、卵、○豚肉(肩ロース)、○干しえび、○かつお節	ごまつな、○キャベツ、にんじん、○にら、えのきたけ、糸みつば、○ねぎ、しょうが、○あおのり	米粉お好み焼き (ニラ入り) 牛乳	
04 水	三色どんぶり ほうれん草の磯和え 大根とあげの煮物風汁	○さつまいも、七分つき米、さといも、○砂糖、押麦、○ごま、○三温糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、○いわし(田作り)	ほうれんそう、だいごん、○りんご、にんじん、えのきたけ、焼きのり、○粉かんでん、しょうが	さつまいものようかん おやつ小魚 果物 牛乳	
05・19 木	ごはん チキンカツ ブロッコリーサラダ 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、とうもろこし油、三温糖、○ポップコーン	○牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、○オレンジ、たまねぎ、コーン缶、生わかめ、○あおのり	5日:ポップコーン (のり塩) 19日:チョコケーキ 果物 牛乳	
06・20 金	ごはん カレイの照り焼き かみなり豆腐 豚汁	米、○米、さつまいも、砂糖、ごま油	木綿豆腐、かれい、豚肉(ばら)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○しらす干し、○かつお節	たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、○はくさい、ごぼう、○にんじん、しいたけ、さやえんどう、ねぎ、にんにく、しょうが	のりじゃこおじや	7日:生活発表会
09・23 月	キーマカレー れんこんサラダ	米、マヨネーズ、油、ごま	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム	たまねぎ、れんこん、○バナナ、にんじん、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、コーン缶、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
10 火	ごはん イカメンチ マカロニサラダ 鱈のじゃっぱ汁	米、マカロニ、○グラニュー糖、マヨネーズ、○焼ふ(板ふ)、片栗粉、小麦粉	○牛乳、いか、たら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○バター	○りんご、キャベツ、だいごん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、しょうが	麩ラスク 果物 牛乳	郷土料理の日 青森県
11 水			○牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
12・26 木	じゃこ佃煮ごはん おでん風煮物 味噌汁 (チンゲン菜・えのき・ねぎ)	○じゃがいも、米、○油、三温糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	だいごん、にんじん、板こんにゃく、○オレンジ、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ	フライドポテト 果物 牛乳	
13・27 金	ごはん 白身魚の香り蒸し 牛肉とごぼうの炒め煮 味噌汁(ふ・キャベツ)	米、○干しとうもろこし、焼ふ(板ふ)、とうもろこし油、三温糖、ごま油	あかうお、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、ごぼう、キャベツ、にんじん、しらす、○しいたけ、ねぎ、いんげん、○葉ねぎ、しょうが	13日:にゅうめん 27日: 年越しミニそば	
14・28 土	ロールパン ミネストローネ きゅうりスティック 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、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、セロリー	菓子 果物 牛乳	28日: 申込教育・保育日
18 水	ハリハリにんじん御飯 ミートローフ コールスローサラダ ニラのスープ	七分つき米、○フランスパン、パン粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、卵	キャベツ、はくさい、○オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、コーン缶、○いちごジャム、切り干しだいごん	ジャムフランス 果物 牛乳	おたん生会
21 土	てりやき野菜丼 味噌汁 (大根・油揚げ・ねぎ)	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、だいごん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、焼きのり	菓子 果物 牛乳	
24 火	トマトライス ローストチキン ポテトサラダ ブロッコリー・ミニトマト カレースープ	米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、油、なたね油	○牛乳、鶏手羽肉、鶏もも肉、ベーコン、○無塩バター、○卵、無塩バター	○りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、ピーマン、コーン缶、にんにく、しょうが	もみの木クッキー 果物 牛乳	クリスマス会
25 水	ごはん 大根と豚肉の炒め煮 四色和え 味噌汁(豆腐・ワカメ・ねぎ)	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、ごまつな、○オレンジ、もやし、にんじん、生わかめ、コーン缶、葉ねぎ	シュガートースト 果物 牛乳	