

こんだて表

2024年4月

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		
01・15 月	ごはん マーボー茄子豆腐 きゅうりの華風サラダ	米、○小麦粉、○なたね油、○三温糖、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、ソフト豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、○オレンジ、もやし、にんじん、なす、きゅうり、しらたき、干しいたけ、にんにく、しょうが	ビスケット 果物 牛乳	
02・16 火	ごはん 鯖の照り焼き ひじきとれんこんの炒り煮 豚汁	米、さつまいも、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわか、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	○りんご、れんこん、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、だいこん、しらたき、ごぼう、ねぎ、ひじき、さやえんどう	まんじゅう 果物 牛乳	
03 水	豚丼 三色ごま和え 味噌汁（ふ・キャベツ）	七分つき米、ごま、焼ふ（板ふ）、三温糖	○牛乳、○牛乳、豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）	○りんご、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	菓子 果物 牛乳	4日： 入園・進級式
05・19 金	ごはん 鶏の照り焼き スパゲッティサラダ キャベツのスープ	○じゃがいも、米、スパゲッティ、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ハム、ベーコン、○バター	○オレンジ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	ホコホコポテト 果物 牛乳	
06・20 土	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	米、マヨネーズ、なたね油、三温糖	○牛乳、○牛乳、牛肉（肩・皮下脂肪なし）、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、○オレンジ、にんじん	菓子 果物 牛乳	
08・22 月	ポークカレーライス シルバーサラダ	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、なたね油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、豚肉（ばら）、ハム	たまねぎ、にんじん、○バナナ、きゅうり、キャベツ、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
09・23 火	ごはん 鯖の塩焼き かみなり豆腐 味噌汁 （じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ）	米、じゃがいも、○焼ふ（板ふ）、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、さば、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、○バター	○りんご、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、生わかめ、にんにく、しょうが	駄ラスク 果物 牛乳	
10 水	ごはん すき焼き風煮 大根とツナのサラダ	米、○ロールパン、マヨネーズ、三温糖、焼ふ（板ふ）	○牛乳、○牛乳、牛肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、焼き豆腐、ツナ油漬缶	だいこん、はくさい、たまねぎ、○オレンジ、にんじん、しらたき、きゅうり、ねぎ、○いちごジャム	ジャムロール 果物 牛乳	
11・25 木	ごはん 鶏のきじ焼き 切干大根煮 味噌汁 （ほうれん草・玉葱・しめじ）	米、○上新粉、○油、○砂糖、三温糖、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	○りんご、ほうれんそう、○とうもろこし、たまねぎ、切り干しだいこん、しめじ、にんじん、葉ねぎ、いんげん、しょうが	米粉蒸しパン （とうもろこし） 果物 牛乳	
12・26 金	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜のツナ酢あえ 味噌汁（白菜・豆腐・ねぎ）	○さつまいも、米、マヨネーズ、○三温糖、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、ペにさけ、ソフト豆腐、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、ごまつな、○オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、葉ねぎ	大学芋 果物 牛乳	
13・27 土	ロールパン クリームシチュー ブロッコリー・トマト	じゃがいも、ロールパン	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、牛乳	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、○オレンジ、にんじん	せんべい 菓子 牛乳	
17 水		○ロールパン	○牛乳、○牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
18 木	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え 村のみそ汁	米、○干しとうもろこし、じゃがいも、三温糖、ごま	○牛乳、あかうお、ソフト豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	ほうれんそう、ごまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、○しいたけ、○葉ねぎ、しょうが	にゅうめん	
24 水	菜の花ごはん フライドチキン サラダ 白菜スープ	米、なたね油、片栗粉、はるさめ、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ベーコン	はくさい、○オレンジ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、みかん缶、にんじん、だいこん（たくあん）、きょうな、葉ねぎ	スティックパン 果物 牛乳	おたんじょう会
30 火	ごはん カレーの甘酢あんかけ プロツナサラダ ニラとじゃがいものスープ	米、○米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、とうもろこし油、片栗粉、三温糖	○牛乳、かれい、ツナ油漬缶、ベーコン、○いわし（田作り）	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、にら、コーン缶、ピーマン、しいたけ、○わかめ（乾）	ワカメおむすび おやつ小魚	