

こ ん だ て 表

2023年4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		
01 土	トマトライス ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	○じゃがいも、米、○油、 マヨネーズ、なたね油、三 温糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコ ン、ツナ油漬缶	○りんご、ブロッコリー、た まねぎ、にんじん、キャベ ツ、ピーマン、コーン缶	フライドポテト 果物 牛乳	申込・保育教育日
03 月	ハヤシライス サラダ トマト プロセスチーズ	米、○小麦粉、○なたね 油、○三温糖、なたね油、 砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛肉(肩・ 皮下脂肪なし)、チーズ	たまねぎ、トマト、○オレン ジ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ブロッコリー、み かん缶	ビスケット 果物 牛乳	申込・保育教育日
05 水	ごはん 牛肉の中華炒め ブロッコリーのごま酢あえ 味噌汁（白菜・豆腐・ねぎ）	○さつまいも、米、○なた ね油、なたね油、ごま、三 温糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛肉(肩・ 皮下脂肪なし)、ソフト豆 腐、ちくわ、米みそ（淡色 辛みそ）	ブロッコリー、キャベツ、○ オレンジ、はくさい、にんじ ん、なめこ、葉ねぎ、しょう が、にんにく	さつま芋スティック 果物 牛乳	4日： 入園進級式
06・20 木	ごはん 鶏肉のトマト煮★ マカロニサラダ 豆乳汁	米、マカロニ、○グラ ニュー糖、マヨネーズ、○ 焼ふ(板ふ)、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも 肉、豆乳、ハム、○バター	ホールトマト缶詰、○りん ご、たまねぎ、きゅうり、に んじん、クリームコーン缶、 キャベツ、コーン缶、チンゲ ンサイ、しめじ、エリン ギ、えのきたけ、にんにく	麩ラスク 果物 牛乳	
07・21 金	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え、 味噌汁 （じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ）	米、○スバゲティー、じゃ がいも、マヨネーズ、ご ま、○とうもろこし油、三 温糖、とうもろこし油	○牛乳、◎牛乳、ペにさ げ、○ウインナー、米みそ （淡色辛みそ）	ほうれんそう、たまねぎ、も やし、にんじん、○たまね ぎ、○にんじん、マッシュ ルーム、○ピーマン、コーン 缶、生わかめ、○マッシュ ルーム	ケチャップスバゲティー 牛乳	
08・22 土	五目うどん かぼちゃ煮	ゆでうどん、○さつまい も、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、○りんご、はくさ い、ほうれんそう、にんじ ん、葉ねぎ	蒸し芋 果物 牛乳	
10・24 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、○パナ ナ、きゅうり、キャベツ、に んにく、しょうが	ヨーグルト 果物	
11・25 火	ごはん カレイの甘酢あんかけ キャベツの胡麻ネーズ和え 味噌汁（白菜・豆腐・ねぎ）	米、○七分つき米、マヨ ネーズ、砂糖、とうもろこ し油、片栗粉、ごま、○ご ま油	◎牛乳、かれい、ソフト豆 腐、ちくわ、○しらす干 し、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、○にんじん、 ピーマン、しいたけ、○こん ぶ(だし用)、ねぎ、○ピー マン、○しいたけ、○ひじき	チャーハン★ （しらす・ひじき） こんぶ	
12 水	親子丼 きゅうりもみ 味噌汁（小松菜・油揚げ）	米、○ロールパン、三温糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも 肉、卵、油揚げ、しらす干 し、米みそ（淡色辛みそ）	きゅうり、たまねぎ、○オレ ンジ、こまつな、ねぎ、にん じん、生わかめ、○いちご ジャム、焼きのり	ジャムロール 果物 牛乳	
13・27 木	ごはん 豚肉と大根の煮物 白菜と水菜のかか和え 五目汁（だいこん・ごぼう）	米、○米粉、三温糖、○砂 糖、○油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩・ 皮下脂肪なし)、○豆乳、米 みそ（淡色辛みそ）、油揚 げ、しらす干し、かつお節	だいこん、はくさい、にんじ ん、○オレンジ、きょうな、 かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、○ 干しぶどう、さやえんどう、 しょうが	13日:米粉蒸しパン 果物・牛乳 27日：豆乳ケーキ 果物・牛乳	
14・28 金	たけのこごはん 鯖の塩焼き 切干大根煮 みそ汁（なす・たまねぎ）	○じゃがいも、米、三温糖	○牛乳、◎牛乳、さば、油 揚げ、米みそ（淡色辛み そ）、○バター	○りんご、なす、たまねぎ、 たけのこ（水煮缶）、しめ じ、切り干しだいこん、にん じん、いんげん	ホコホコポテト 果物 牛乳	
15 土	牛肉のみそ丼 ブロッコリーのかか和え 味噌汁（ふ・キャベツ）	七分つき米、○上新粉、○ 油、油、焼ふ(板ふ)、○砂 糖、砂糖	○牛乳、牛肉(肩ロース)、 ○豆乳、米みそ（淡色辛み そ）、かつお節	○りんご、ブロッコリー、た まねぎ、キャベツ、チンゲン サイ、○とうもろこし、赤 ピーマン	米粉蒸しパン 果物 牛乳	
17 月	ごはん 肉じゃが 四色和え 味噌汁（大根・油揚げ・ねぎ）	米、じゃがいも、○マヨ ネーズ、油、砂糖、三温糖	○牛乳、◎牛乳、牛肉(肩 ロース・皮下脂肪なし)、油 揚げ、米みそ（淡色辛み そ）、○かつお節	こまつな、にんじん、○オレ ンジ、もやし、たまねぎ、だ いこん、葉ねぎ、コーン缶、 さやえんどう、○あおのり	お好みマカロニ 果物 牛乳	
18 火	ごはん 鯖の西京焼き おからのたいたん 豚汁	米、○米、さつまいも、三 温糖、とうもろこし油	◎牛乳、さわら、おから、 油揚げ、豚肉(ばら)、○ 卵、米みそ（甘みそ）、米 みそ（淡色辛みそ）、○し らす干し、○かつお節	にんじん、たまねぎ、板こん にゃく、だいこん、○はくさ い、ごぼう、○にんじん、ね ぎ、葉ねぎ、干ししいたけ	のりじゃこおじや	
19 水		○ロールパン	○牛乳、◎牛乳	○オレンジ	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
26 水	菜の花ごはん 揚げ鶏のゴマがらめ かぼちゃサラダ ミニトマト 白菜スープ	米、片栗粉、マヨネーズ、 はるさめ、とうもろこし 油、ごま、三温糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも 肉、ハム、ベーコン	○りんご、かぼちゃ、はくさ い、ミニトマト、きゅうり、 にんじん、だいこん（たくあ ん）、きょうな、コーン缶、 葉ねぎ	スティックパン 果物 牛乳	お誕生会