

こ ん だ て 表

2023年5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 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツのゴマじこ和え 味噌汁（大根・油揚げ・ねぎ）	米、○マカロニ、○三温糖、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉（肩ロース）、焼き豆腐、○きな粉、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し	キャベツ、○りんご、はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	マカロニきな粉 果物 牛乳	
02・16 火	ごはん 鮭の塩焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 味噌汁（ほうれん草・豆腐・しめじ）	米、○小麦粉、じゃがいも、○マーガリン、○三温糖、○コーンフレーク、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、べにさけ、ソフト豆腐、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、○卵、油揚げ	○オレンジ、ほうれんそう、にんじん、○干しぶどう、しめじ、さやえんどう、ひじき	ロッククッキー 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、牛肉（肩・皮下脂肪なし）、ツナ油漬缶	たまねぎ、○りんご、ブロッコリー、にんじん	菓子 果物 牛乳	
08・22 月	ビーフカレー トマトとアスパラのサラダ プロセスチーズ	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、牛肉（肩・皮下脂肪なし）、チーズ	たまねぎ、○バナナ、トマト、にんじん、グリーンアスパラガス、キャベツ、コーン缶、しょうが、にんにく	ヨーグルト バナナ	
09・23 火	ごはん さばの香りみそ焼き ほうれん草と白菜のごま和え 味噌汁（玉ねぎ・ワカメ・豆腐）	○じゃがいも、米、○油、ごま、三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、さば、ソフト豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	○りんご、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、生わかめ	フライドポテト 果物 牛乳	
10 水	豆ごはん 新じゃがと鶏の煮物 三度豆となすのゴマ和え すまし汁（大根・人参・みつば）	じゃがいも、米、○フランスパン、ごま、砂糖、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉	なす、○オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、グリーンピース、いんげん、糸みつば、さやえんどう、○いちごジャム、こんぶ、しょうが	ジャムフランス 果物 牛乳	
11・25 木	ごはん チキンカツ スパゲッティーサラダ 味噌汁（小松菜・油揚げ）	米、スパゲティー、○上新粉、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、なたね油、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、○豆乳、油揚げ、ハム、米みそ（淡色辛みそ）	○りんご、きゅうり、ごまつな、○とうもろこし、にんじん、ねぎ	11日：米粉蒸しパン 果物・牛乳 25日：抹茶ケーキ 果物・牛乳	
12・26 金	ごはん ホッケの塩焼き 五目きんぴらのっぺい汁	米、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、○牛乳、ホッケ、鶏もも肉、牛肉（もも・皮下脂肪なし）	○オレンジ、ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、しらたき、板こんにゃく、葉ねぎ、干しいたけ	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
13・27 土	五目ラーメン かぼちゃのそぼろ煮	中華めん、砂糖、とうもろこし油、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉（肩・皮下脂肪なし）、鶏ひき肉	かぼちゃ、○りんご、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうが、わかめ（乾）	菓子 果物 牛乳	
17 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
18 木	ごはん 焼きがんもどきのあんかけ 小松菜の炒め煮 かきたま汁	米、○ポップコーン、片栗粉、とうもろこし油、油、三温糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、ソフト豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、卵、しらす干し	ごまつな、○りんご、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、糸みつば、ひじき	ポップコーン 果物 牛乳	
19 金	ごはん あじの南蛮漬け れんこんサラダ 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ）	米、○米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、あじ、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、○いわし（田作り）	れんこん、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、生わかめ、しょうが	ゆかりおむすび 小魚	
24 水	わかめごはん 鶏手羽元のマーマレード煮 ブロッコリーサラダ 白菜のクリームスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏手羽肉、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、しらす干し	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、○オレンジ、マーマレード、にんじん、コーン缶、しめじ、わかめ（乾）	スティックパン 果物 牛乳	おたん生会
29 月	ごはん ポークビーンズ 大根とツナのサラダ 味噌汁（ふ・キャベツ）	米、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、焼ふ（板ふ）、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉（肩ロース）、煮し大豆、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、きゅうり、○かんでん、にんにく	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
30 火	ごはん カレイの照り焼き 白菜のたいたん 味噌汁（なす・油揚げ・ねぎ）	米、○片栗粉、○砂糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、○豆乳、かき、豚肉（ばら）、油揚げ、○きな粉、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、○りんご、なす、たまねぎ、にんじん	豆乳もち 果物 牛乳	
31 水	牛丼 きゅうりとワカメの酢のもの 味噌汁（チンゲン菜・えのき・ねぎ）	○食パン、三温糖、片栗粉、○グラニュー糖	○牛乳、○牛乳、牛肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、○豆乳、○卵、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し、赤みそ	きゅうり、○オレンジ、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しらたき、えのきたけ、生わかめ、にんじん、にんにく、しょうが	フレンチトースト 果物 牛乳	