

こんだて表

2023年6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 木	ごはん 豆腐の落としあげ 四色和え 豚汁	○じゃがいも、米、さつまいも、なたね油、片栗粉、三温糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○バター	ごまつな、たまねぎ、○オレンジ、にんじん、もやし、板こんにゃく、だいこん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、葉ねぎ、干ししいたけ	ホコホコポテト 果物 牛乳	
02 金	ごはん さわらの野菜レモン蒸し ブロッコリーサラダ 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ)	米、○小麦粉、○なたね油、○三温糖、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、○牛乳、さわら、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、コーン缶、グリーンアスパラガス、えのきたけ、葉ねぎ、レモン果汁	ビスケット 果物 牛乳	
03 土	焼きそば 中華スープ プロセスチーズ	中華めん、ごま油	○牛乳、チーズ、豚肉(ばら)、かつお節	○りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン缶、あおのり	菓子 果物 牛乳	
05・19 月	ごはん 八宝汁 キャベツの胡麻ネーズ和え	米、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、○三温糖、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、いか、ちくわ、えび(むき身)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、○もも缶、○みかん缶、しいたけ、コーン缶、○かんでん、しょうが	5日:フルーツセリー クラッカー・牛乳 19日:アジサイセリー クラッカー・牛乳	
06・20 火	ごはん 鯖の塩焼き ひじきのさらさ炒め煮 味噌汁 (ほうれん草・玉葱・しめじ)	米、○米、三温糖、片栗粉、とうもろこし油	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(田作り)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ひじき、さやえんどう、○わかめ(乾)	6日:ワカメおむすび おやつ小魚 20日:かつぱ巻き おやつ小魚	20日: フェール開き
07・21 水	じゃこ佃煮ごはん 豚肉と野菜の胡麻炒め ブロッコリーのかか和え 味噌汁(なす・豆腐)	米、○食パン、○グラニュー糖、なたね油、三温糖、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ソフト豆腐、○バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、○オレンジ、なす、ねぎ、グリーンアスパラガス、葉ねぎ、にんにく、しょうが	シュガートースト 果物 牛乳	
08・22 木	ごはん シェーズパイ コールスローサラダ 白菜スープ	米、じゃがいも、○グラニュー糖、○焼ふ(板ふ)、はるさめ、マヨネーズ、なたね油、砂糖	○牛乳、○牛乳、ピザ用チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、○バター、バター	○りんご、にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、コーン缶、葉ねぎ	黙ラスク 果物 牛乳	
09・23 金	ごはん メバルの煮付け ほうれん草の磯和え 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも、三温糖、○マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、めばる、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	○りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、しょうが、焼きのり、○あおのり	お好みマカロニ 果物 牛乳	
10・24 土	肉うどん ブロッコリーのかか和え	ゆでうどん、三温糖	○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、かつお節	○りんご、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ、生わかめ	菓子 果物 牛乳	
12・26 月	キーマカレー マセドアンサラダ	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、○バナナ、にんじん、きゅうり、りんご、ピーマン、トマトピューレ、干しぶどう、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
13・27 火	ごはん 鮭の西京焼き おからのたいたん 村のみそ汁	米、○干しそうめん、じゃがいも、三温糖、なたね油	○牛乳、べにさけ、おから、ソフト豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	ごまつな、にんじん、たまねぎ、○にんじん、○しいたけ、ごぼう、葉ねぎ、○ねぎ、干ししいたけ	冷やしそうめん	
14 水	京風ちらし 山賊焼き 小松菜のツナ酢あえ 味噌汁(白菜・ねぎ・油揚げ)	米、○ロールパン、三温糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏手羽肉、卵、油揚げ、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、にんじん、さやえんどう、葉ねぎ、焼きのり、干ししいたけ、にんにく、しょうが、なす(しぼ漬)	お楽しみパン 果物 牛乳	おたん生会
15 木		○小麦粉、○砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、○牛乳、○卵、○無塩バター	○りんご、○バナナ	キャラメルバナナハウンド 果物・牛乳	おべんとう日
16・30 金	ごはん ししゃも焼き 田舎煮 味噌汁 (チンゲン菜・えのき・ねぎ)	米、さといも、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、からふとししゃも、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	○オレンジ、チンゲンサイ、れんこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ	16日: よもぎまんじゅう 果物・牛乳 30日:水無月 果物・牛乳	
17 土	豚丼 味噌汁(キャベツ・豆腐・ねぎ)	七分つき米、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	菓子 果物 牛乳	
28 水	ビビンバ バンサンスー かぼちゃ煮 たまごスープ	米、○ロールパン、砂糖、はるさめ、三温糖、すりごま、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、卵、ハム	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、○オレンジ、トマト、もやし、ほうれんそう、にら、○いちごジャム、しょうが、焼きのり	ジャムロール 果物 牛乳	
29 木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ カレースープ	米、○米粉、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、○油、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、ベーコン、ハム、無塩バター	○オレンジ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ホールトマト缶詰、○干しぶどう	米粉蒸しパン (レースン) 果物 牛乳	