

こ ん だ て 表

2023年9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	肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 金	ごはん カレイの甘酢あんかけ スパゲッティーサラダ 味噌汁(豆腐・ワカメ・ねぎ)	米、○小麦粉、スパゲッティー、○三温糖、マヨネーズ、砂糖、とうもろこし油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、かれい、ソフト豆腐、○無塩バター、ハム、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、葉ねぎ、生わかめ	メダルクッキー 果物 牛乳	フール大会
02 土	てりやき野菜丼 味噌汁(白菜・しめじ・ねぎ)	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、○オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、焼きのり、しょうが	菓子 果物 牛乳	
04 月	ごはん 豆腐のカレーあんかけ キャベツの胡麻ネズ和え	米、○三温糖、マヨネーズ、片栗粉、○小麦粉、ごま、なたね油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、○蒸し大豆、ちくわ、○いわし(田作り)、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ	ぎすけ せんべい 牛乳	
05・19 火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのゴマ酢和え 五目汁(だいこん・ごぼう)	米、○くず粉、マヨネーズ、○三温糖、ごま、三温糖、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、ペにさけ、ツナ油漬缶、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	○りんご、ごまつな、もやし、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルーム、ねぎ、ごぼう、コーン缶、にんじん	5日：わらびもち 果物・牛乳 19日：おはぎ 果物・牛乳	
06 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
07・21 木	ごはん 牛肉のカレー揚げ ひじきとほうれん草のサラダ かに豆腐汁	○さつまいも、米、○なたね油、とうもろこし油、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、かにかまぼこ、卵、ベーコン	○りんご、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ひじき	さつま芋スティック 果物 牛乳	
08・22 金	ごはん 鰯の香味蒸し かぼちゃのそぼろ煮 のっぺい汁	米、○小麦粉、さつまいも、○ながいも、砂糖、ごま油、とうもろこし油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、たら、鶏もも肉、鶏ひき肉、○卵、○ちくわ、○かつお節	かぼちゃ、○キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、葉ねぎ、糸みつば、ねぎ、みょうが、しょうが、○あおのり	お好み焼き 牛乳	
09 土	チャンポン ブロッコリーサラダ	中華めん、マヨネーズ、ごま油、三温糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶	ブロッコリー、○オレンジ、はくさい、チンゲンサイ、もやし、にんじん	菓子 果物 牛乳	
11・25 月	ごはん 肉豆腐 大根とツナのサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも、○グラニュー糖、○焼ふ(板ふ)、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	だいこん、たまねぎ、○オレンジ、ねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、生わかめ	麩ラスク 果物 牛乳	
12・26 火	ごはん 鯖の味噌煮 納豆和え みそ汁(鶏肉・なす)	米、○小麦粉、○砂糖、○なたね油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、さば、納豆、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、○なし、なす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	塩ちんすこう 果物 牛乳	
13 水	梅しごはん ささみのチーズ揚げ ごぼうときゅうりのサラダ コーンクリームスープ	米、じゃがいも、小麦粉、とうもろこし油、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、鶏ささ身、ベーコン、卵、粉チーズ	○りんご、にんじん、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、うめ干し、パセリ、しそ	スティックパン 果物 牛乳	おたんじょう会
14・28 木	じゃこ佃煮ごはん 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 じゃが芋のきんぴら すまし汁(大根・人参・みつば)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、三温糖、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、○卵、○無塩バター、ちくわ、しらす干し	○りんご、にんじん、キャベツ、○オレンジ、だいこん、きゅうり、糸みつば、生わかめ、○レモン、レモン果汁、ねぎ、パセリ、しょうが	14日：りんごケーキ 果物・牛乳 28日：石垣芋 果物・牛乳	
15・29 金	きのごカレーライス シルバーサラダ プロセスチーズ	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)、鶏もも肉、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、きゅうり、エリンギ、○りんご、しめじ、キャベツ、にんにく、しょうが	フルーツヨーグルト クラッカー	
16・30 土	牛肉のみそ丼 味噌汁(なす・豆腐)	七分つき米、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(肩ロース)、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、○オレンジ、なす、キャベツ、葉ねぎ、赤ピーマン	菓子 果物 牛乳	
20 水	さつま芋ご飯 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのかか和え 味噌汁(白菜・ねぎ・油揚げ)	米、○フランスパン、さつまいも、三温糖、黒ごま	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、ブロッコリー、はくさい、○オレンジ、にんじん、○いちごジャム、葉ねぎ、さやえんどう、しょうが	ジャムフランス 果物 牛乳	
27 水	親子丼 きゅうりとワカメの酢のもの 味噌汁(ほうれん草・玉葱・しめじ)	米、○食パン、三温糖、○マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、○りんご、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、生わかめ、ねぎ、にんじん、しめじ、○あおのり、焼きのり	変わりトースト 果物 牛乳	