

こ ん だ て 表

2023年10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		
02・16 月	ごはん 鶏じゃが 四色和え 味噌汁（なす・豆腐）	じゃがいも、米、○マカロニ、○三温糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ソフト豆腐、○きな粉、米みそ（淡色辛みそ）	○なし、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、なす、しらたき、葉ねぎ、コーン缶	マカロニきな粉 果物 牛乳	
03 火	ごはん 赤魚の煮付け、 かみなり豆腐 けんちん汁	米、○小麦粉、さといも、○マーガリン、○三温糖、三温糖、○コーンフレーク、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、あかうお、豚ひき肉、鶏もも肉、○卵、油揚げ	○りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、○干しぶどう、しいたけ、さやえんどう、しょうが、ねぎ、にんにく	ロッククッキー 果物 牛乳	
04・18 水	ジュシー 筑前煮 きゅうりとワカメの酢の物の 味噌汁 （ほうれん草・玉葱・しめじ）	米、○ロールパン、三温糖、○グラニュー糖、○油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し	きゅうり、板こんにゃく、○オレンジ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、れんこん、ごぼう、たまねぎ、生わかめ、しめじ、いんげん、干しいたけ、ひじき	あげぼん 果物 牛乳	
05・19 木	ごはん 油淋鶏 さつま芋サラダ 青梗菜ときのこのスープ	米、さつまいも、○ポップコーン、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖、はちみつ、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム	○りんご、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、にんにく	ポップコーン 果物 牛乳	
06・20 金	ごはん 鯖の西京焼き 白菜のたいたん 豚汁	米、さつまいも、三温糖	○牛乳、○牛乳、さわか、豚肉（ばら）、米みそ（甘みそ）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、○オレンジ、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
07・21 土	五目うどん キャベツの胡麻ネーズ和え	ゆでうどん、マヨネーズ、三温糖、ごま	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ちくわ	キャベツ、○オレンジ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ	菓子 果物 牛乳	
10・24 火	ごはん サンマのコトコト煮 ひじきとれんこんの炒り煮 味噌汁（小松菜・油揚げ）	米、○ロールパン、三温糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さんま、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	○りんご、れんこん、こまつな、しらたき、しめじ、○干しぶどう、にんじん、ひじき、さやえんどう、しょうが	レーズンパン 果物 牛乳	
11 水	わかめごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 白菜スープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、鶏もも肉、ベーコン、ハム、しらす干し	○バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、わかめ（乾）	ヨーグルト バナナ	ガンバローランチ 12日：運動会
13・27 金	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜の炒め煮 味噌汁（白菜・豆腐・ねぎ）	米、○グラニュー糖、○焼ふ（板ふ）、とうもろこし油、三温糖	○牛乳、○牛乳、さば、ソフト豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し、○バター	こまつな、はくさい、○オレンジ、にんじん、葉ねぎ	魅ラスク 果物 牛乳	
14・28 土	ロールパン 野菜スープ きゅうりスティック プロセスチーズ	ロールパン、じゃがいも	○牛乳、○牛乳、チーズ、ベーコン	たまねぎ、○オレンジ、きゅうり、にんじん、セロリー	菓子 果物 牛乳	
17 火		○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
23 月	ビーフカレー 春雨のマヨネーズサラダ プロセスチーズ	米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、○三温糖、なたね油	○牛乳、○牛乳、牛肉（肩・皮下脂肪なし）、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○もも缶、○みかん缶、キャベツ、○かんでん、しょうが、にんにく	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
25 水	ピラフ 鶏手羽元のマーマレード煮 和風サラダ ミネストローネ	米、じゃがいも、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏手羽肉、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し、バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、○オレンジ、トマト、きゅうり、レタス、マーマレード、にんじん、ピーマン、コーン缶、セロリー、にんにく	スティックパン 果物 牛乳	おたんじょう会
26 木	ごはん シェーズパイ サラダ カレースープ	米、じゃがいも、○砂糖、なたね油、○小麦粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、○生クリーム、○クリームチーズ、○卵、ピザ用チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、無塩バター、バター	たまねぎ、○りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、フロッキー、かぼちゃ、みかん缶、マッシュルーム、ホールトマト缶詰、○レモン果汁	チーズケーキ 果物 牛乳	
30 月	ごはん マーボー豆腐 きゅうりの華風サラダ たまごスープ	米、○さつまいも、○上新粉、ごま油、○油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、卵、ハム、米みそ（淡色辛みそ）	○りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しらたき、にら、しょうが	米粉蒸しパン 果物 牛乳	
31 火	ごはん サーモンフライ マカロニサラダ 豆乳汁	米、○干しそうめん、マカロニ、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、なたね油、油	○牛乳、豆乳、ペにさけ、ハム	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、○しいたけ、コーン缶、えのきたけ、○葉ねぎ	にゅうめん	