

こんだて表

2024年7月

明星っ子こども園

| 日付 | こんだて | 材料名 | | | おやつ | 行事 |
|--------|---|--|--|---|--|---------|
| | | 熱と力にわるもの | 血や肉や骨にわるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 01月 | ごはん 野菜たっぷり夏マーボー キャベツの胡麻ネーズ和え | 米、マヨネーズ、○三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ） | キャベツ、トマト、なす、○もも缶、○みかん缶、ピーマン、たまねぎ、にんじん、○かんでん、にんにく、しょうが | フルーツゼリー クラッカー 牛乳 | |
| 02・16火 | ごはん 鯖の味噌煮 納豆和え 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ) | 米、○干しとうもろこし、じゃがいも、砂糖 | ○牛乳、さば、納豆、米みそ（淡色辛みそ） | ごまつな、たまねぎ、にんじん、○にんじん、○しいたけ、生わかめ、○ねぎ、しょうが | 冷やしとうもろこし | |
| 03水 | わかめごはん タンドリーチキン サラダ キラキラスープ | 米、はるさめ、なたね油、砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト（無糖）、しらす干し | キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、みかん缶、にんじん、オクラ、ねぎ、コーン缶、わかめ（乾）、にんにく | 天の川ゼリー せんべい 牛乳 | 七夕まつり |
| 04・18木 | じゃこ佃煮ごはん 鶏肉の塩麹焼き ラタトゥイユ ジュリアンスープ | 米、○くず粉、○三温糖、三温糖、ごま | ○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○きな粉、しらす干し | たまねぎ、○オレンジ、キャベツ、トマト、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、なす、トマトピューレ、ピーマン、セロリ、にんにく | わらびもち 果物 牛乳 | |
| 05・19金 | ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁 (ほうれん草・豆腐・玉ねぎ) | 米、○焼ふ（板ふ）、○グラニュー糖、三温糖 | ○牛乳、○牛乳、ペリペリ、鶏もも肉、ソフト豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、○バター | ○りんご、板こんにゃく、ほうれん草、れんこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげん、干ししいたけ | 麩ラスク 果物 牛乳 | |
| 06・20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） | たまねぎ、○オレンジ、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 | |
| 08・22月 | 夏野菜カレーライス 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）、鶏もも肉、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、なす、ズッキーニ、グリーンアスパラガス、○りんご、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 | |
| 09・23火 | ひつまぶし きゅうりとワカメの酢のもの 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) | 米、三温糖 | ○牛乳、○牛乳、うなぎ蒲焼、卵、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し | ○とうもろこし、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、生わかめ、しめじ、○こんぶ（だし用）、焼きのり | 蒸しとうもろこし こんぶ 牛乳 | |
| 10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 |
| 11・25木 | ごはん 牛肉と野菜の炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁（なす・豆腐） | 米、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、とうもろこし油、○コーンフレーク、片栗粉、三温糖 | ○牛乳、○牛乳、牛肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、ソフト豆腐、○無塩バター、ツナ油漬缶、○卵、米みそ（淡色辛みそ） | ブロッコリー、○ずいか、レタス、なす、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、○干しぶどう、ねぎ、しょうが | 11日:ロッククッキー 果物・牛乳 25日:ミニマトレーヌ 果物・牛乳 | |
| 12・26金 | ごはん カレーの照り焼き 切干大根煮 村のみそ汁 | 米、じゃがいも、さといも（冷凍）、三温糖 | ○牛乳、○牛乳、かれい、ソフト豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ） | ○オレンジ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しだいごん、いんげん | まんじゅう 果物 牛乳 | |
| 13・27土 | ケチャップスパゲティー キャベツのスープ | スパゲティー | ○牛乳、○牛乳、ウィンナー、ベーコン | たまねぎ、○オレンジ、にんじん、キャベツ、ピーマン、マッシュルーム、コーン缶 | 菓子 果物 牛乳 | |
| 17水 | ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁（大根・油揚げ・ねぎ） | 米、じゃがいも、○ロールパン、ごま油、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） | ○りんご、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、だいごん、もやし、葉ねぎ、○いちごジャム、さやえんどう | ジャムロール 果物 牛乳 | |
| 24水 | ゆかりごはん エビフライ マセドアンサラダ・ミニトマト カレースープ | 米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、とうもろこし油 | ○牛乳、○牛乳、えび、ベーコン、無塩バター | ○メロン、ミニトマト、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、りんご、キャベツ、干しぶどう、ホールトマト缶詰 | スティックパン 果物 牛乳 | おたんじょう会 |
| 29月 | ごはん すき焼き風煮 大根とツナのサラダ | 米、○マカロニ、マヨネーズ、○三温糖、三温糖、焼ふ（板ふ） | ○牛乳、○牛乳、牛肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、焼き豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉 | だいごん、はくさい、たまねぎ、○オレンジ、にんじん、しらたき、きゅうり、ねぎ | マカロニきな粉 果物 牛乳 | |
| 30火 | ごはん 白身魚のオイル焼き ブロッコリーのごま酢あえ 味噌汁（白菜・豆腐・ねぎ） | ○じゃがいも、米、ごま油、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、メルルーサ、ソフト豆腐、ちくわ、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）、バター、○バター | ○りんご、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ | ホコホコポテト 果物 牛乳 | |
| 31水 | とうもろこしご飯 フライドチキン ブロッコリーサラダ 白菜スープ オレンジ | 米、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、三温糖 | ○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン | ブロッコリー、とうもろこし、はくさい、オレンジ、にんじん、葉ねぎ | 菓子 果物 牛乳 | 夏祭り |