

# こんだて表

2019年2月

明星保育園

日付	献立	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 金	鬼っごはん いわしの塩焼き 四色和え 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	米、油、砂糖、三温糖	○牛乳、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、国産大豆(乾)、しらす干し	こまつな、○オレンジ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、ひじき	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
02 土	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ ミニトマト	じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶	○りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、クリームコーン缶、コーン缶	菓子 果物 牛乳	
04・18 月	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 豚汁	米、○干しとうもろこし、さといも(冷凍)、さつまいも、三温糖	べにさけ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、○しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、○葉ねぎ	にゅうめん	
05・19 火	きのごカレーライス 春雨サラダ	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、○バナナ、にんじん、きゅうり、しめじ、エリンギ、生わかめ、コーン缶、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
06 水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのかか和え 味噌汁(大根・なめこ・ねぎ)	米、○食パン、砂糖、○マヨネーズ	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	○りんご、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、えのきたけ、葉ねぎ、○あおのり	変わりトースト 果物 牛乳	
07・21 木	わかめごはん フライドチキン キャベツの胡麻ネーズ和え かぼちゃの豆乳煮	米、なたね油、片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、上新粉、ごま	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ちくわ、○きな粉、しらす干し	キャベツ、かぼちゃ、○オレンジ、たまねぎ、にんじん、わかめ(乾)	きなこ豆 せんべい 果物 牛乳	
08・22 金	ごはん 鯖とゴボウの煮つけ ほうれん草のごま和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	○さつまいも、米、じゃがいも、ごま、三温糖、なたね油	○牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、○オレンジ、もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、生わかめ、しょうが	蒸し芋 果物 牛乳	作品展
09 土	焼きそば 中華スープ	中華めん、ごま油	○牛乳、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、コーン缶、あおのり	菓子 果物 牛乳	作品展
12・26 火	ごはん わかさぎのカレー天ぷら 五目きんぴら 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	米、○スパゲティ、なたね油、上新粉、砂糖、ごま油、○とうもろこし油、ごま	わかさぎ、○ウインナー、油揚げ、牛肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、ほうれんそう、○たまねぎ、○にんじん、しらたき、○ピーマン、にんじん、○マッシュルーム、しめじ、干しいたけ	ケチャップスパゲティ 牛乳	
13 水	ごはん 鶏つくねの照り焼き 小松菜の炒め煮 味噌汁(白菜・豆腐・ねぎ)	米、○フランスパン、三温糖、片栗粉、○砂糖、とうもろこし油	○牛乳、鶏ひき肉、ソフト豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○バター、○きな粉	こまつな、○りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	きな粉ラスク 果物 牛乳	
14・28 木	ごはん 豚肉の柳川風煮物 かぼちゃ煮 かす汁	米、さといも(冷凍)、○小麦粉、○マーガリン、○三温糖、○コーンフレーク、砂糖、三温糖、油	○牛乳、卵、豚肉(ロース)、油揚げ、○卵、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、○りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ほうれんそう、○干しぶどう、ごぼう	14日:ロッククッキー 28日: 青菜とバナナのケーキ 果物・牛乳	
15 金	ごはん 鯖のトマト煮 ごぼうサラダ 豆腐のくずし汁	米、○上新粉、マヨネーズ、ごま、○油、片栗粉、○砂糖、なたね油、三温糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ごぼう、○オレンジ、はくさい、にんじん、○とうもろこし、レタス、きゅうり、葉ねぎ、生わかめ、にんにく	とうもろこし蒸しパン 果物 牛乳	15日・16日 うめ組・さくら組 お泊り保育
16 土	ハヤシライス プロセスチーズ	米、なたね油	○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、チーズ	たまねぎ、○りんご、にんじん	菓子 果物 牛乳	
20 水			○牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
23 土	チャンポン	中華めん、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)	○りんご、はくさい、チンゲンサイ、もやし、にんじん	菓子 果物 牛乳	
25 月	ごはん ちゃんこ汁 きゅうりもみ	米、○米、片栗粉、三温糖、○ごま、○砂糖、ごま油	豚ひき肉、○べにさけ、しらす干し、○いわし(田作り)	きゅうり、だいこん、はくさい、ごぼう、生わかめ、にんじん、ねぎ、にら、にんにく	鮭おむすび おやつ小魚	
27 水	梅しごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、なたね油、片栗粉、三温糖	○牛乳、卵、鶏もも肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、○オレンジ、にんじん、キャベツ、コーン缶、うめ干し、マーマレード、しそ	スティックパン 果物 牛乳	おたんじょう会