

こ ん だ て 表

2018年11月

★印は新しいメニューです

明星保育園

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	ゆかりごはん サンマの塩焼き 三色和え 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ)	○じゃがいも、米、○油、とうもろこし油、三温糖	○牛乳、さんま、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、○オレンジ、もやし、だいこん、にんじん、葉ねぎ	フライドポテト 果物 牛乳	さんま大会
02 金	ごはん 大豆のミートソース煮 春雨のマヨネーズサラダ	米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、はるさめ、三温糖、とうもろこし油	○牛乳、国産大豆(乾)、○ホイップクリーム、牛ひき肉、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、りんご、トマトピューレ、きゅうり、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、いんげん	フルーツサンド 牛乳	
05・19 月	ごはん 豚肉と大根の白味噌煮 キャベツのゴマじゃこ和え	米、○白玉粉、○上新粉、○砂糖、ごま	○牛乳、生揚げ、米みそ(甘みそ)、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、○きな粉、かつお節、しらす干し	だいこん、キャベツ、○りんご、にんじん、板こんにゃく、○こまつな	小松菜団子 果物 牛乳	
06・20 火	ごはん おさかなバーグ れんこんサラダ・ミニトマト カレースープ	○さつまいも、米、マヨネーズ、片栗粉、油	○牛乳、いわし、鶏ひき肉、ベーコン、ハム、無塩バター	れんこん、たまねぎ、ミニトマト、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、○こんぶ、コーン缶、にんにく、しょうが	蒸し芋 こんぶ 牛乳	
07 水			○牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日 幼児遠足
08・22 木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 じゃが芋のきんぴら 納豆汁	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま、油、○オリーブ油、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、ソフト豆腐、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、納豆	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな	ごまビスコッティ 果物 牛乳	
9 金	ごはん 鯖の塩焼き ひじきのさらさ炒め煮 味噌汁(白菜・椎茸・油揚げ)	米、○ビーフン、三温糖、片栗粉、とうもろこし油、○油、○ごま油	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、○たまねぎ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、○ピーマン、ひじき、さやえんどう、○干しいたけ	焼きビーフン	
10 土	煮込みうどん	ゆでうどん	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、わかめ(乾)	菓子 果物 牛乳	
12・26 月	根菜カレーライス(麦ごはん) 白菜とりんごのサラダ	米、じゃがいも、とうもろこし油	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	たまねぎ、○バナナ、はくさい、りんご、れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
13・27 火	ごはん さけのちゃんちゃん焼き さつま芋の甘辛煮 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	米、○米、さつまいも、砂糖、三温糖	さけ、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、バター	キャベツ、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、にんじん、レモン果汁、○わかめ	ラップおむすび プロセスチーズ	
14 水	夕焼けごはん チキンのチーズ焼き ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	米、マヨネーズ、油、三温糖	○牛乳、豆乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、しらす干し、バター	ブロッコリー、ほうれんそう、○オレンジ、かぼちゃ、チンゲンサイ、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	おたんじょう会
15・29 木	ごはん とんちゃん焼き 四色和え すまし汁(ワカメ・しめじ・豆腐)	米、○上新粉、油、○砂糖、○なたね油、ごま、三温糖	○牛乳、豚肉(ロース)、ソフト豆腐	こまつな、○りんご、○バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、生わかめ、ねぎ、にんにく、しょうが	15日:米粉のパンケーキ 29日:米粉蒸しパン 果物 牛乳	
16・30 金	ごはん カレーの照り焼き 切干大根煮 さつま汁	米、○米、さといも(冷凍)、さつまいも、三温糖	かかれい、ソフト豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、○しらす干し、○かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、○はくさい、切り干しだいこん、葉ねぎ、○にんじん、ごぼう、いんげん	のりじゃこおじや	
17 土	ホットドッグ 野菜スープ	ロールパン、じゃがいも、とうもろこし油、三温糖	○牛乳、ベーコン、ウインナー	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、セロリ	菓子 果物 牛乳	
21 水	チャンポン 磯和え	中華めん、○ロールパン、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)	はくさい、ほうれんそう、○オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、しゅんぎく、○いちごジャム、焼きのり	ジャムロール 果物 牛乳	
28 水	牛丼 きゅうりもみ 味噌汁(ふ・キャベツ)	○じゃがいも、三温糖、片栗粉、焼ふ(板ふ)	○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、赤みそ、○バター	○りんご、きゅうり、はくさい、たまねぎ、キャベツ、しらす干し、にんじん、生わかめ、ねぎ、にんにく、しょうが	ホコホコポテト 果物 牛乳	