

# こ ん だ て 表

2018年8月

★印は新メニューです

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<br>水    | 冷やし中華<br>プロセスチーズ<br>豆腐スープ                               | 中華めん、○ロールパン、砂糖、ごま油                            | ○牛乳、卵、木綿豆腐、ハム、チーズ                      | ○りんご、トマト、きゅうり、にんじん、○干しぶどう、生わかめ、葉ねぎ                           | レーズンパン<br>果物<br>牛乳                              |           |
| 02<br>木    | ごはん<br>鶏のさっぱり煮★<br>キャベツの胡麻ネーズ和え<br>味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)    | 米、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、○なたね油、三温糖、ごま、○ごま           | ○牛乳、鶏手羽肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)                | ○かぼちゃ、キャベツ、トマトジュース缶、○オレンジ、たまねぎ、生わかめ、にんじん、にんにく                | 大学カボチャ★<br>果物<br>牛乳                             |           |
| 03<br>金    | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>ブロッコリーのかか和え<br>すまし汁(大根・人参・みつば)        | 米、○食パン、砂糖、片栗粉、○マヨネーズ                          | ○牛乳、あじ、かつお節                            | ブロッコリー、だいごん、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、米みつば、黄ピーマン、ピーマン、しょうが、あおのり        | 変わりトースト<br>牛乳                                   |           |
| 04<br>土    | ハヤシライス  | 米、なたね油  | ○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)                       | たまねぎ、○りんご、にんじん   | 菓子<br>果物<br>牛乳                                  |           |
| 06-20<br>月 | キーマカレー<br>ヤンウンセン(春雨サラダ)                                 | 米、はるさめ、油、三温糖                                  | ○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶             | 玉葱、バナナ、人参、トマト、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、トマトピューレ、レモン果汁、にんにく、しょうが        | ヨーグルト<br>バナナ                                    |           |
| 07-21<br>火 | ごはん<br>カレイの照り焼き<br>なすと油揚げの煮物<br>味噌汁(ほうれん草・玉葱)           | 米、○干しとうもろこし、とうもろこし油、三温糖                       | 油揚げ、かだい、米みそ(淡色辛みそ)                     | なす、ほうれん草、○にんじん、たまねぎ、にんじん、○しいたけ、しめじ、○ねぎ                       | 冷やしとうもろこし                                       |           |
| 08<br>水    | ビビンバ<br>きゅうりとワカメの酢のもの<br>たまごスープ                         | 米、○ホットケーキ粉、三温糖、砂糖、○なたね油、すりごま、○三温糖、○グラニュー糖、ごま油 | ○牛乳、牛ひき肉、卵、しらす干し、○卵                    | きゅうり、人参、オレンジ、キャベツ、もやし、ほうれん草、生わかめ、にら、しょうが、焼きのり                | 和パ'ン風クッキー★<br>果物<br>牛乳                          |           |
| 09-23<br>木 | ごはん<br>ピーマンの細切り炒め<br>スナップえんどうの卵サラダ★<br>ミニトマト<br>ワントンスープ | 米、マヨネーズ、ワントンの皮、はるさめ、○三温糖、片栗粉、なたね油、三温糖         | ○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、かつお節               | ピーマン、スナップえんどう、ミニトマト、にんじん、○みかん缶、しめじ、黄ピーマン、ねぎ、生わかめ、○かんでん、レモン果汁 | 9日:みかんゼリー<br>クラッカー<br>牛乳<br>23日:フルーツ'ンチ<br>せんべい |           |
| 10-24<br>金 | ごはん<br>鮭のから揚げ<br>ひじき煮豆<br>味噌汁(玉ねぎ・ワカメ・豆腐)               | 米、とうもろこし油、片栗粉、三温糖                             | ○牛乳、ペにさげ、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米国産大豆(乾) | ○とうもろこし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、○こんぶ、ひじき、いんげん                         | 蒸しとうもろこし<br>こんぶ<br>牛乳                           |           |
| 13<br>月    |   |   | ○牛乳                                    | ○りんご   | お楽しみパン<br>果物<br>牛乳                              | おべんとう日    |
| 17-31<br>金 | ごはん<br>牛肉のカレー揚げ<br>れんこんサラダ<br>味噌汁(ふ・キャベツ)               | 米、○小麦粉、○なたね油、○三温糖、マヨネーズ、とうもろこし油、小麦粉、焼ふ(板ふ)    | ○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵       | れんこん、○オレンジ、キャベツ、きゅうり、コーン缶                                    | 17日:ビスケット<br>31日:メダルクッキー<br>果物・牛乳               | 31日:プール大会 |
| 18<br>土    | ロールパン<br>野菜スープ<br>きゅうりスティック・ミニトマト                       | ロールパン、じゃがいも                                   | ○牛乳、ベーコン                               | ○りんご、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、セロリー                               | 菓子<br>果物<br>牛乳                                  |           |
| 22<br>水    | 梅しごごはん<br>ささみのチーズ揚げ<br>スパゲッティーサラダ<br>味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ)     | 米、スパゲッティー、マヨネーズ、小麦粉、とうもろこし油、パン粉、ごま            | ○牛乳、鶏ささ身、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、卵、粉チーズ   | ○オレンジ、きゅうり、だいごん、にんじん、葉ねぎ、うめ干し、パセリ、しそ                         | スティックパン<br>果物<br>牛乳                             | おたん生会     |
| 25<br>土    | ロールパン<br>ミネストローネ<br>ブロッコリー<br>プロセスチーズ                   | ロールパン、じゃがいも                                   | ○牛乳、チーズ、ベーコン                           | ○りんご、たまねぎ、ブロッコリー、ホルトマト缶詰、にんじん、セロリー                           | 菓子<br>果物<br>牛乳                                  |           |
| 27<br>月    | ごはん<br>鍋しぎ<br>ベイクドじゃが★<br>冬瓜のおつゆ                        | 米、じゃがいも、○三温糖、三温糖、なたね油、とうもろこし油                 | ○牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、赤みそ                | とうがん、なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、米みつば、しいたけ、○かんでん、あおのり       | フルーツゼリー<br>クラッカー<br>牛乳                          |           |
| 28<br>火    | ごはん<br>たらの磯辺焼き★<br>青菜と干しえびの煮浸し★<br>豚汁                   | 米、さつまいも、○くず粉、○三温糖、上新粉、片栗粉、なたね油、三温糖            | ○牛乳、たら、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、干しえび     | チンゲンサイ、たまねぎ、板こんにゃく、えのきたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、あおのり                    | わらびもち<br>牛乳                                     |           |
| 29<br>水    | とうもろこしご飯<br>豆腐チャンプル<br>夏野菜みそ汁                           | 米、片栗粉、三温糖、ごま油、○ポップコーン                         | ○牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)           | たまねぎ、とうもろこし、○オレンジ、にんじん、なす、もやし、にがうり・ゴーヤ、米みつば                  | ポップコーン<br>果物<br>牛乳                              |           |
| 30<br>木    | ゆかりごはん<br>棒棒鶏<br>かぼちゃの炒め煮<br>白菜スープ                      | 米、○ロールパン、三温糖、はるさめ、ごま油、マーガリン、ごま                | ○牛乳、鶏ささ身、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)               | かぼちゃ、きゅうり、はくさい、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、葉ねぎ                         | ジャムロール<br>牛乳                                    |           |