

こ ん だ て 表

2018年7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		
02月	じゃこふりかけ御飯 ☆豆乳コーン鍋 じゃが芋のきんぴら	米、じゃがいも、○マカロニ、○三温糖、油、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、鶏もも肉、ちくわ、しらす干し、○きな粉、かつお節	○りんご、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ねぎ、えのきたけ	マカロニきな粉 果物 牛乳	
03火	七夕ちらし寿司 鶏の照り焼き 大根とツナのサラダ 天の川おつゆ	米、干しそうめん、マヨネーズ、三温糖、とうもろこし油	○牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、しらす干し	だいごん、にんじん、たけのこ、きゅうり、さやえんどう、オクラ、しいたけ、焼きのり、干ししいたけ	七夕ゼリー ごんべいとう 牛乳	七夕まつり
04水			○牛乳	○オレンジ	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
05・19木	ごはん 豚肉のケチャップ煮 ☆キャベツとチンゲン菜のサラダ 夏野菜スープ	米、なたね油、片栗粉、砂糖、油、○ポップコーン	○牛乳、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)	○りんご、キャベツ、トマト、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、○あおのり、カットわかめ	☆ポップコーン(のり塩) 果物 牛乳	
06・20金	ごはん 鮭の塩焼き 炒り豆腐 すまし汁(大根・人参・ねぎ)	米、三温糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、べにさけ、鶏ひき肉	たまねぎ、○オレンジ、にんじん、だいごん、葉ねぎ、黒きくらげ、干ししいたけ	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
07土	冷やし中華	中華めん、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、ハム	○りんご、トマト、きゅうり、生わかめ	菓子 果物 牛乳	
09・23月	夏野菜カレーライス きゅうりの華風サラダ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、○バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、なす、しらたき、ズッキーニ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
10・24火	ごはん 鯖のトマトソースかけ サラダ かきたま汁(みつば・えのき)	米、○くず粉、○三温糖、片栗粉、小麦粉、なたね油、砂糖	○牛乳、さば、ソフト豆腐、卵、○きな粉、バター	○オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、プロッコリー、みかん缶、えのきたけ、糸みつば、パセリ	わらびもち 果物 牛乳	
11水	ソーススパゲティー トマトのサラダ ワカメスープ	○じゃがいも、スパゲティー、なたね油、油、三温糖	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、○バター	○りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマト、にんじん、レタス、生わかめ、もやし、ピーマン、しいたけ	ホコホコポテト 果物 牛乳	
12・26木	ごはん ☆おからナゲット ☆切干し大根とひじきのサラダ 白菜スープ	米、○さつまいも、○上新粉、片栗粉、はるさめ、油、マヨネーズ、○油、○砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、○豆乳、おから、ベーコン	はくさい、○オレンジ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、葉ねぎ、切り干しだいごん、ひじき、にんにく、しょうが	12日:☆米粉蒸しパン 果物・牛乳 26日:☆ビーチシャベット せんべい	
13・27金	ごはん さわらの西京焼き 冬瓜のそぼろあん 味噌汁(白菜・豆腐・ねぎ)	米、○ごま、片栗粉、○三温糖、とうもろこし油、砂糖	○牛乳、さわら、ソフト豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、○いわし(田作り)	とうがん、○とうもろこし、はくさい、葉ねぎ、しょうが	蒸しとうもろこし おやつ小魚 牛乳	13日・14日 さくら組 お泊り保育
14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 果物 牛乳	
17火	☆とうもろこしご飯 筑前煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米、○白玉粉、○三温糖、三温糖	○牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	とうもろこし、ごまつな、板こんにゃく、れんこん、にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん、干ししいたけ、モモ缶、みかん缶、寒天	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
18水	ごはん ☆ピーマンのカラフル焼き 春雨のマヨネーズサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、○三温糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	たまねぎ、りんご、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、生わかめ、ピーマン、にんじん、えだまめ	☆ずんだ餅 果物 牛乳	
21土	ロールパン ミネストローネ プロセスチーズ きゅうりスティック	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、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、セロリー	菓子 果物 牛乳	
25水	タコライス ポテトオムレツ プロツナサラダ オニオンスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、マーガリン、三温糖	○牛乳、卵、牛ひき肉、ベーコン、ツナ油漬缶	たまねぎ、○りんご、プロッコリー、にんじん、トマト、レタス、コーン缶、グリーンピース、ピーマン、パセリ、にんにく	スティックパン 果物 牛乳	おたん生会
28土	ロールパン 野菜スープ プロッコリー・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、プロッコリー、ミニトマト、にんじん、セロリー	菓子 果物 牛乳	
30月	ごはん すき焼き風煮 きゅうりとワカメの酢のもの	米、三温糖、○三温糖、焼ふ(板ふ)	○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、○凍り豆腐、しらす干し、○バター	はくさい、たまねぎ、きゅうり、○オレンジ、キャベツ、しらたき、にんじん、生わかめ、ねぎ	☆高野豆腐ブリッツ 果物 牛乳	
31火	ごはん ☆キスの天ぷら 小松菜ともやしのゴマ酢和え 味噌汁(なす・油揚げ・ねぎ)	米、○小麦粉、○ながいも、油、ごま、てんぷら粉、三温糖	○牛乳、きす、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ツナ油漬缶、○ちくわ、○かつお節	ごまつな、○キャベツ、もやし、なす、葉ねぎ、にんじん、○あおのり	お好み焼き 牛乳	