

こんだて表

2018年6月

★印は新しい献立です

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 金 | ごはん フライドチキン ごぼうサラダ 味噌汁（もやし・油揚げ・ねぎ） | 米、○ビーフン、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、ごま、○油、○ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、ハム、○干しえび | ごぼう、もやし、○たまねぎ、レタス、○にんじん、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、○ピーマン、○干ししいたけ | 焼きビーフン 牛乳 | |
| 02 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 | |
| 04・18 月 | 煮込みうどん★ かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ★ | ゆでうどん、○じゃがいも、○片栗粉、三温糖 | ○牛乳、豚肉（肩・皮下脂肪なし）、○ピザ用チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐、○バター | かぼちゃ、○オレンジ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、オクラ、わかめ（乾） | ポテトもち 果物 牛乳 | |
| 05・19 火 | ごはん、 ししゃもフライ★ タルタルソース マセドアンサラダ 白菜スープ | 米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、小麦粉、はるさめ、なたね油 | ○牛乳、からふとししゃも、卵、ベーコン | ○りんご、はくさい、きゅうり、にんじん、りんご、干しぶどう、たまねぎ、コーン缶、葉ねぎ、○いちごジャム、○かんでん、レモン果汁 | ミルクプリン・イチゴソース★ 果物 | |
| 06 水 | | | ○牛乳 | ○りんご | お楽しみおやつ 果物 牛乳 | おべんとう日 |
| 07・21 木 | ウインナーカレーライス 大根とツナのサラダ ミニトマト | 米、じゃがいも、マヨネーズ | ○ヨーグルト、ウインナー、ツナ油漬缶 | たまねぎ、だいこん、○バナナ、にんじん、ミニトマト、きゅうり、にんにく、しょうが | 7日:ヨーグルト・バナナ 21日:ほうじ茶ケーキ★ 果物・牛乳 | |
| 08・22 金 | ごはん カレイの照り焼き おからのたいたん 味噌汁 （じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ） | 米、○干しそうめん、じゃがいも、三温糖、とうもろこし油 | かれい、おから、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ） | にんじん、たまねぎ、○にんじん、○しいたけ、生わかめ、葉ねぎ、○ねぎ、干ししいたけ | 冷やしそうめん | |
| 09・23 土 | ロールパン ミネストローネ きゅうりスティック 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、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、セロリ | 菓子 果物 牛乳 | |
| 11・25 月 | ごはん 肉じゃが いんげんとささ身の 胡麻マヨネーズあえ★ | じゃがいも、米、マヨネーズ、三温糖、ごま | ○牛乳、牛肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、鶏ささ身 | たまねぎ、にんじん、いんげん、しらたき | 11日:アジサイゼリー 25日:フルーツゼリー クラッカー 牛乳 | |
| 12・26 火 | ごはん 鯖の梅煮 ほうれん草の磯和え のっぺい汁 | 米、○米、さつまいも、三温糖、○ごま | さば、鶏もも肉、○しらす干し | ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ、板こんにゃく、えのきたけ、葉ねぎ、○こんぶ、うめ干し、しょうが、焼きのり | 12日:ゴマじゃこおむすび 26日:カツパ巻き こんぶ | |
| 13・27 水 | 親子丼 きゅうりと長芋のさっぱり漬け★ 味噌汁（小松菜・油揚げ） | 米、○フランスパン、ながいも、砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ | たまねぎ、○オレンジ、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、○いちごジャム、焼きのり | ジャムフランス 果物 牛乳 | |
| 14・28 木 | ごはん シェーズパイ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ | 米、じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○三温糖、マヨネーズ、○コーンフ레이크、なたね油、 | ○牛乳、ピザ用チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、○卵、ベーコン、バター | ○りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、○干しぶどう、マッシュルーム | ロックツッキー 果物 牛乳 | |
| 15・29 金 | ごはん 鶏つくねのあんかけ★ 切干大根煮 豚汁 | 米、○白玉粉、さといも（冷凍）、さつまいも、○砂糖、片栗粉、三温糖、砂糖 | ○牛乳、鶏ひき肉、○木綿豆腐、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○きな粉 | たまねぎ、○オレンジ、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん | 15日:あべかわもち 29日:水無月 果物 牛乳 | |
| 16・30 土 | トントン丼 味噌汁（ふ・キャベツ） | 米、片栗粉、焼ふ（板ふ）、三温糖 | ○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、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、しょうが | 菓子 果物 牛乳 | |
| 20 水 | 京風ちらし 山賊焼き キャベツのゴマじゃこ和え 味噌汁（なす・油揚げ） | 米、三温糖、ごま、ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し | キャベツ、○りんご、なす、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、焼きのり、干ししいたけ、にんにく、しょうが、しば漬け | スティックパン 果物 牛乳 | おたん生会 |
| 30 土 | 焼きそば ワカメスープ | 中華めん | ○牛乳、豚肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、かつお節 | たまねぎ、○りんご、キャベツ、にんじん、生わかめ、ピーマン、あおのり | 果物 菓子 牛乳 | |