

こ ん だ て

2018年5月

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 火 | ハヤシライス 和風サラダ | 米、○白玉粉、○上新粉、○三温糖、○砂糖、なたね油、ごま油 | ○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、○きな粉、しらす干し | たまねぎ、○りんご、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、グリーンアスパラガス | 茶団子のきなこかけ 果物 牛乳 | |
| 02 水 | ごはん エビフライ マカロニサラダ 春雨スープ | 米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、はるさめ、小麦粉、とうもろこし油 | ○牛乳、えび、卵、ツナ油漬缶 | ○オレンジ、はくさい、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、生わかめ | 黒糖まんじゅう 果物 牛乳 | |
| 07 月 | ピラフ 鯉のぼりハンバーグ ポテトサラダ カレースープ | 米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ | ○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ベーコン、バター、無塩バター | たまねぎ、にんじん、○オレンジ、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、コーン缶、ホールトマト缶詰、にんじん | かしわもち 果物 牛乳 | こどもの日メニュー |
| 08・22 火 | ごはん 鯖の塩焼き 切干大根煮 味噌汁(白菜・豆腐・ねぎ) | 米、さといも(冷凍)、○三温糖、三温糖 | ○牛乳、さば、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | はくさい、○みかん缶、切り干しだいごん、にんじん、○かんとん、いんげん、葉ねぎ | みかんゼリー クラッカー 牛乳 | |
| 09 水 | | | ○牛乳 | ○りんご | お楽しみパン 果物 牛乳 | おべんとう日 |
| 10・24 木 | ごはん 牛肉の中華炒め ブロッコリーのかか和え 青梗菜ときのこのスープ | 米、○干しとうもろこし、なたね油、三温糖、とうもろこし油、片栗粉 | 牛肉(肩・皮下脂肪なし)、ベーコン、かつお節 | ブロッコリー、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、○にんじん、しめじ、えのきたけ、○しいたけ、○ねぎ、しょうが | 10日:冷やしそうめん 24日:抹茶ケーキ 果物・牛乳 | |
| 11・25 金 | ごはん 赤魚の煮付け 三色磯和え 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ) | 米、○米、じゃがいも、三温糖 | あかうお、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節 | ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが、焼きのり | おかかおにぎり おやつチーズ | |
| 12・26 土 | ケチャップスパゲティー ブロッコリーサラダ | スパゲティー、マヨネーズ、とうもろこし油、三温糖 | ○牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶 | ○りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム | 菓子 果物 牛乳 | |
| 14・28 月 | ポークカレーライス シルバーサラダ | 米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、とうもろこし油 | ○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、ハム | たまねぎ、○バナナ、にんじん、きゅうり、生わかめ、コーン缶、にんにく、しょうが | ヨーグルト バナナ | |
| 15・29 火 | ごはん 鯖と春キャベツの重ね蒸し かぼちゃ煮 豚汁 | 米、○小麦粉、さつまいも、○なたね油、○三温糖、片栗粉、三温糖 | ○牛乳、さわら、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ) | かぼちゃ、キャベツ、○オレンジ、たまねぎ、板こんにゃく、コーン缶、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、しょうが | ビスケット 果物 牛乳 | |
| 16・30 水 | ごはん 新じゃがと鶏の煮物 三度豆となすのゴマ和え 赤だし(豆腐・わかめ・玉ねぎ) | じゃがいも、米、○食パン、ごま、砂糖、とうもろこし油 | ○牛乳、鶏もも肉、ソフト豆腐、○ハム、赤みそ | ○りんご、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん、○たまねぎ、生わかめ、○ピーマン、さやえんどう、しょうが | ピザトースト 果物 牛乳 | |
| 17・31 木 | ごはん・ひじきふりかけ 豚肉と野菜の胡麻炒め きゅうりの中華漬け 味噌汁(ふ・キャベツ) | 米、○白玉粉、○上新粉、○なたね油、○三温糖、なたね油、焼ふ(板ふ)、ごま、三温糖、ごま油 | ○牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | きゅうり、たまねぎ、○オレンジ、キャベツ、ねぎ、グリーンアスパラガス、ひじき、にんにく、しょうが | もちもちボール 果物 牛乳 | |
| 18 金 | ごはん 鮭のマヨネーズ焼き サラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐) | ○じゃがいも、米、マヨネーズ、なたね油、砂糖、とうもろこし油 | ○牛乳、ペにさけ、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター | ○りんご、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、みかん缶、マッシュルーム、コーン缶 | ホコホコポテト 果物 牛乳 | |
| 21 月 | ごはん 高野豆腐の卵とじ 大根とツナのサラダ | 米、○マカロニ、マヨネーズ、○三温糖、三温糖 | ○牛乳、豚肉(ばら)、卵、ツナ油漬缶、○きな粉、凍り豆腐 | ○りんご、だいごん、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、干ししいたけ | マカロニきな粉 果物 牛乳 | |
| 23 水 | 豆ごはん 鶏肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ) | 米、○ロールパン、じゃがいも、片栗粉、三温糖、マヨネーズ | ○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | ○オレンジ、だいごん、きゅうり、りんご、グリーンピース、葉ねぎ、干しぶどう、にんじん、○いちごジャム、こんぶ | ジャムロール 果物 牛乳 | |