

こんだて表

2018年2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 木	ごはん 肉じゃが 小松菜ともやしのゴマ酢和え	じゃがいも、米、○米、○マヨネーズ、ごま、三温糖、○砂糖	牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、○ツナ油漬缶、ツナ油漬缶、○国産大豆(乾)	こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、しらたき、○きゅうり、○レタス、○焼きのり	サラダ巻き寿司 福豆	節分行事
02 金	鬼っごはん いわしの塩焼き 磯和え 味噌汁(大根・油揚げ)	米、油、砂糖	○牛乳、いわし、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、国産大豆(乾)、しらす干し	ほうれんそう、○オレンジ、はくさい、だいこん、にんじん、葉ねぎ、ひじき、焼きのり	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
03 土	ロールパン クリームシチュー きゅうりスティック ミニトマト	じゃがいも、ロールパン	○牛乳、鶏もも肉、牛乳	○りんご、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶、コーン缶	菓子 果物 牛乳	
05-19 月	チキンカレーライス 和風サラダ	米、じゃがいも、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、○バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、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	
06-20 火	ごはん ししゃも焼き 白和え 大平	○さつまいも、米、さといも、ごま、三温糖	○牛乳、からふとししゃも、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、○オレンジ、板こんにゃく、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう	蒸し芋 果物 牛乳	
07 水	五目炊きおこわ 豚肉と大根の煮物 味噌汁(ふ・キャベツ)	米、○食パン、もち米、三温糖、焼ふ(板ふ)、なたね油	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、鶏むね肉、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、○りんご、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、ごぼう、○ピーマン、さやえんどう、干ししいたけ、	ピザトースト 果物 牛乳	
08-22 木	ごはん 鶏手羽元の酢じょうゆ煮 ごぼうサラダ 春雨スープ	米、○米、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま、○ごま	鶏手羽肉、ハム、○しらす干し	ごぼう、はくさい、にんじん、レタス、きゅうり、○こんぶ(だし用)、生わかめ、にんにく、しょうが	ごまじゃこおむすび こんぶ	
09 金	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 豚汁	米、○小麦粉、さつまいも、○なたね油、○黒ごま、○黒砂糖、三温糖	○牛乳、さけ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○調製豆乳、油揚げ	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、ひじき、ねぎ、いんげん	黒胡麻クッキー 果物 牛乳	9日・10日 作品展
10-24 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	
13-27 火	ごはん さばのおろし煮 三色和え 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、○米、じゃがいも、砂糖、とうもろこし油、三温糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○しらす干し、○かつお節	だいこん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、○はくさい、生わかめ、○にんじん、しょうが	のりじゃこおじや	
14-28 水	ごはん 豚肉の柳川風煮物 ブロッコリーのかか和え かす汁	米、○ロールパン、さといも(冷凍)、砂糖、油	○牛乳、卵、豚肉(ロース)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、○オレンジ、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ほうれんそう、ごぼう、○いちご	ジャムロール 果物 牛乳	
15 木	ごはん 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ カレースープ	米、スパゲッティ、マヨネーズ、片栗粉、とうもろこし油、ごま油	○牛乳、鶏むね肉、ベーコン、ツナ油漬缶、卵、無塩バター	○りんご、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ホールトマト缶詰、しょうが	串だんご 果物 牛乳	
16 金	ごはん カレイの照り焼き 切干大根煮 豆腐のくずし汁	米、○小麦粉、さといも(冷凍)、○ながいも、三温糖	○牛乳、かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○ちくわ、油揚げ、○かつお節	たまねぎ、○キャベツ、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、生わかめ、いんげん、○あお	お好み焼き 牛乳	16日・17日 うめ・さくらお泊り
17 土	五目うどん	ゆでうどん、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ	○りんご、はくさい、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ	菓子 果物 牛乳	
21 水	わかめごはん 花しゅうまい ブロッコリーサラダ・ミニトマト 野菜スープ	米、じゃがいも、しゅうまいの皮、マヨネーズ、片栗粉、ごま、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、ブロッコリー、○オレンジ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、コーン缶、セロリー、わかめ(乾)、しょうが	スティックパン 果物 牛乳	おたんじょう会
23 金			○牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
26 月	ごはん すき焼き風煮 キャベツの胡麻ネーズ和え	米、○マカロニ、○三温糖、マヨネーズ、三温糖、焼ふ(板ふ)、ごま	○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、ちくわ、○きな粉	キャベツ、はくさい、たまねぎ、○オレンジ、にんじん、しらたき、ねぎ	マカロニきな粉 果物 牛乳	