

# こ ん だ て 表

2018年1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	加や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
05 金	ごはん マーボー茄子豆腐 シルバーサラダ	米、○マカロニ、はるさめ、○三温糖、三温糖、片栗粉、とうもろこし油、ごま油	○牛乳、ソフト豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、○きな粉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	○りんご、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、生わかめ、コーン缶、干ししいたけ、にんにく、しょうが	マカロニきな粉 果物 牛乳	
06 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、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、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	まがりせんべい 果物 牛乳	
09・23 火	ごはん 鮭のホイル焼き 煮物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米、○米、三温糖、油	べにさけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ベーコン、バター	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、○だいこん(葉)、○せり、○かぶ・葉、えのきたけ、しいたけ、さやえんどう	9日:七草がゆ 23日:のりじゃこおじや	
10 水	ごはん 鶏のくわ焼き カリカリたつくり 紅白なます 雑煮風味噌汁	米、○食パン、○マーガリン、白玉粉、三温糖、○グラニュー糖、上新粉、砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(田作り)	だいこん、○オレンジ、にんじん、きょうな	シナモントースト 果物 牛乳	
11・25 木	ポークカレーライス フルーツサラダ	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、○黒砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)	たまねぎ、にんじん、○オレンジ、パイナップル、りんご、きゅうり、みかん缶、キャベツ、○干しぶどう、に	レーズン黒糖蒸しパン 果物 牛乳	
12・26 金	ごはん 鯖の幽庵焼き たたきごぼう・五目豆 味噌汁(大根・油揚げ)	○じゃがいも、米、ごま、三温糖	○牛乳、さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米国産大豆(乾)、○バター	○りんご、ごぼう、だいこん、板こんにゃく、れんこん、にんじん、葉ねぎ、みつしこんぶ、干ししいたけ、ゆず果汁	ホコホコポテト 果物 牛乳	
13 土	ゆかりごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも	○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、たまねぎ、生わかめ	菓子 果物 牛乳	
15・29 月	ごはん ちゃんこ汁 きゅうりもみ	米、○もち、○三温糖、片栗粉、三温糖、ごま油	豚ひき肉、○あずき(乾)、しらす干し	きゅうり、だいこん、はくさい、ごぼう、生わかめ、にんじん、ねぎ、にら、にんにく	15日:おぜんざい 29日:串団子 果物 牛乳	
16 火			○牛乳	○オレンジ	お楽しみパン 果物 牛乳	
17・31 水	ごはん 豚さつま ブロッコリーのかか和え すまし汁(大根・人参・みつ)	さつまいも、米、○干しとうもろこし、三温糖、とうもろこし油	豚肉(肩・皮下脂肪なし)、かつお節	ブロッコリー、だいこん、にんじん、○しいたけ、糸みつば、○葉ねぎ	にゅうめん	
18 木	ハヤシライス マカロニサラダ	米、マカロニ、マヨネーズ、なたね油	○ヨーグルト(加糖)、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶	たまねぎ、○バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	ヨーグルト バナナ	
19 金	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○三温糖、○コーンフレーク、とうもろこし油	○牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	ほうれん草、○オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、○干しぶどう、焼きのり	ロククッキー 果物 牛乳	
20 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、ほうれん草、にんじん、葉ねぎ	菓子 果物 牛乳	
22 月	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのゴマじゃこ和え	米、ごま、三温糖	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、凍り豆腐、しらす干し	キャベツ、○りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、干ししいたけ	まんじゅう 果物 牛乳	
24 水	あずきの御飯 鶏手羽元のマーマレード煮 サラダ・ミニトマト 白菜スープ	米、はるさめ、なたね油、ごま、砂糖	○牛乳、鶏手羽肉、ベーコン、あずき(乾)	玉葱、白菜、ルッコラ、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、マーマレード、ブロッコリー、みかん缶、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	スティックパン 果物 牛乳	
27 土	ロールパン 野菜スープ 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	菓子 果物 牛乳	
30 火	ごはん 鯖の塩焼き おからのたいたん なめこ汁	米、○フランスパン、三温糖、とうもろこし油	○牛乳、さば、おから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、はくさい、にんじん、なめこ、ねぎ、○いちごジャム、葉ねぎ、干ししいたけ	ジャムフランス 果物 牛乳	