

# こ ん だ て 表

2017年7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 土	冷やしうどん	ゆでうどん、砂糖	○牛乳、油揚げ	○りんご、ほうれんそう、はくさい、にんじん、生わかめ	菓子 果物 牛乳	
03 月	ごはん 肉じゃが 切干大根のゴマ酢和え	じゃがいも、米、○小麦粉、○なたね油、○三温糖、ごま、三温糖	○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)	にんじん、たまねぎ、○オレンジ、しらたき、切り干しだいこん	ビスケット 果物 牛乳	
04 火	ごはん ささみのチーズ揚げ 短冊サラダ 天の川おつゆ	米、干しとうもろこし、小麦粉、マヨネーズ、とうもろこし油、パン粉	○牛乳、鶏ささ身、卵、粉チーズ	にんじん、だいこん、きゅうり、オクラ、しいたけ、パセリ	七夕ゼリー 金平糖 牛乳	七夕まつり
05 水			○牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
06・20 木	ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ 春雨スープ	米、○干しとうもろこし、マカロニ、マヨネーズ、はるさめ	鶏もも肉、ツナ油漬缶	はくさい、きゅうり、キャベツ、コーン缶、○にんじん、にんじん、○しいたけ、生わかめ、○ねぎ	冷やしとうもろこし	
07・21 金	ごはん 鯖の塩焼き おからのたいたん 赤だし(豆腐・ワカメ・玉ねぎ)	米、三温糖、とうもろこし油	○牛乳、さば、ソフト豆腐、おから、油揚げ、赤みそ	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、干しいたけ	串だんご 果物 牛乳	21日・22日 さくら組 お泊り
08・22 土	ロールパン クリームシチュー ブロッコリー 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、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、クリームコーン缶、コーン缶	菓子 果物 牛乳	
10・24 月	ごはん 豆腐のカレーあんかけ きゅうりとワカメの酢のもの	米、三温糖、片栗粉、なたね油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、しらす干し、油揚げ	○りんご、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、生わかめ	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
11・25 火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのかか和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも、マヨネーズ、とうもろこし油	○牛乳、べにさけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、○とうもろこし、たまねぎ、生わかめ、マッシュルーム、○こんぶ、コーン缶	蒸しとうもろこし こんぶ 牛乳	
12 水	親子丼 三色磯和え 味噌汁(ふ・キャベツ)	○じゃがいも、米、○油、焼ふ(板ふ)	○牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、たまねぎ、こまつな、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ、焼きのり	フライドポテト 果物 牛乳	
13・27 木	キーマカレー 和風サラダ	米、油、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、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、ピーマン、トマトピューレ、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	13日:ヨーグルト・バナナ 27日:プリン・果物・牛乳	
14・28 金	ごはん 鱈の照り焼き ひじき煮 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	米、○ロールパン、三温糖	○牛乳、あじ、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	○りんご、ほうれんそう、にんじん、しめじ、○いちごジャム、ひじき、いんげん	ジャムロール 果物 牛乳	
15・29 土	ハヤシライス ブロッコリー ミニトマト	米、なたね油	○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)	たまねぎ、○りんご、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん	菓子 果物 牛乳	
18 火	ごはん 赤魚の煮付け 白菜と水菜のかか和え たぬき汁	米、○三温糖、三温糖	○牛乳、あかうお、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	はくさい、にんじん、きょうな、○みかん缶、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、○かんでん、しょうが	みかんゼリー クラッカー 牛乳	
19 水	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め きゅうりの中華漬け すまし汁(大根・人参・みつば)	米、○食パン、○マヨネーズ、三温糖、なたね油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、きゅうり、だいこん、にんじん、なす、糸みつば、○あおのり	変わりトースト 果物 牛乳	
26 水	ゆかりごはん タンドリーチキン マセドアンサラダ・ミニトマト オニオンスープ	米、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	○オレンジ、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、りんご、にんじん、干しぶどう、パセリ、にんにく	スティックパン 果物 牛乳	おたん生会
31 月	ごはん 豆腐団子スープ 大根とツナのサラダ	米、○マカロニ、マヨネーズ、○三温糖、片栗粉、とうもろこし油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○きな粉、卵	○りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、きゅうり、しょうが	マカロニきな粉 果物 牛乳	