

こ ん だ て

2017年4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		
05 水	ごはん すき焼き風煮 きゅうりとワカメの酢のもの	米、○マカロニ、○三温糖、三温糖、焼ふ(板ふ)	○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、○きな粉、しらす干し	○りんご、はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しらたき、にんじん、生わかめ、ねぎ	マカロニきな粉 果物 牛乳	
06・20 木	ごはん 大豆のミートソース煮 海藻サラダ	米、じゃがいも、○小麦粉、はるさめ、○なたね油、○三温糖、三温糖、とうもろこし油、ごま油	○牛乳、国産大豆(乾)、牛ひき肉、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、○オレンジ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、いんげん、コーン缶、生わかめ	6日:ビスケット 20日:豆乳ケーキ 果物 牛乳	
07・21 金	ごはん 鯖のごま風味焼き 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、ごま、ごま油	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、焼きのり	串だんご 果物 牛乳	
08・22 土	ロールパン 野菜スープ ブロッコリー 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、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、セロリー	菓子 果物 牛乳	
10・24 月	ごはん 鶏の照り焼き 大根とツナのサラダ 白菜スープ	米、○ロールパン、マヨネーズ、はるさめ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	○りんご、だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、○いちごジャム、葉ねぎ	ジャムロール 果物 牛乳	
11・25 火	ごはん 鯖の煮付け 三色ごま和え 味噌汁(白菜・椎茸・油揚げ)	○じゃがいも、米、○油、三温糖、ごま	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	○りんご、ごまつな、はくさい、もやし、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	フライドポテト 果物 牛乳	
12 水	ひじきごはん 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのかか和え 味噌汁(ふ・キャベツ)	米、三温糖、焼ふ(板ふ)、とうもろこし油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	だいこん、ブロッコリー、にんじん、○オレンジ、キャベツ、さやえんどう、ひじき、しょうが	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
13・27 木	ポークカレーライス フルーツサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)	玉葱、バナナ、人参、パイナップル、りんご、きゅうり、みかん缶、キャベツ、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
14・28 金	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	米、○米、ごま、三温糖	べにさけ、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう、板こんにゃく、ほうれんそう、にんじん、いんげん、しめじ、○こんぶ	ゆかりおむすび こんぶ	
15 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、セロリー	菓子 果物 牛乳	
17 月	ごはん 肉じゃが キャベツの胡麻ネーズ和え	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂糖、マヨネーズ、三温糖、ごま	○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○オレンジ、しらたき、○干しぶどう	レーズン黒糖 蒸しパン 果物 牛乳	
18 火	ごはん カレイの照り焼き 切干大根煮 納豆汁	米、○干しとうめん、さといも、三温糖	かれい、ソフト豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、納豆	たまねぎ、にんじん、ごまつな、○しいたけ、切り干しだいこん、いんげん、○葉ねぎ	にゅうめん	
19 水	菜の花ごはん 揚げ鶏のゴマがらめ ブロッコリーサラダ 味噌汁 (玉ねぎ・ワカメ・豆腐)	米、片栗粉、とうもろこし油、ごま、三温糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、ブロッコリー、みかん缶、たまねぎ、きょうな、生わかめ、コーン缶、だいこん(たくあん)	スティックパン 果物 牛乳	おたん生会
26 水			○牛乳	○オレンジ	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日