

こ ん だ て 表

2017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月	ビーフストロガノフ シルバーサラダ	米、○白玉粉、○上新粉、はるさめ、とうもろこし油、○三温糖、○砂糖、小麦粉、三温糖	○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、ハム、○きな粉、生クリーム	たまねぎ、○りんご、にんじん、きゅうり、生わかめ、コーン缶、マッシュルーム、トマトピューレ、にんにく	茶団子のきなこかけ 果物 牛乳	
02火	ごはん エビフライ スパゲッティサラダ カレースープ	米、○食パン、スパゲティ、パン粉、マヨネーズ、○マーガリン、小麦粉、○グラニュー糖、とうもろこし油	○牛乳、えび、ベーコン、卵、ツナ油漬缶、無塩バター	○オレンジ、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	シュガートースト 果物 牛乳	
06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	
08月	わかめごはん 鯉のぼりハンバーグ ポテトサラダ 白菜スープ	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、はるさめ、ごま	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ベーコン、しらす干し	はくさい、○オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、わかめ(乾)	ちまき 果物 牛乳	
09・23火	ごはん 鯖の塩焼き かみなり豆腐 味噌汁(ふ・キャベツ)	米、○スパゲティ、焼ふ(板ふ)、砂糖、○とうもろこし油、ごま油	木綿豆腐、さば、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ウインナー	キャベツ、○たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、○にんじん、○マッシュルーム、○ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップスパゲティ	
10水			○牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
11・25木	ごはん 鯛の煮付け 三色磯和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ)	○さつまいも、米、じゃがいも、○はちみつ、三温糖、○とうもろこし油、○ごま	○牛乳、たい、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、もやし、○オレンジ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが、焼きのり	大学芋 果物 牛乳	
12・26金	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	
13・27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	
15・29月	ごはん マーボー豆腐 白菜とりんごのサラダ	米、○三温糖、とうもろこし油、片栗粉、ごま油、三温糖	ソフト豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、りんご、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、きゅうり、○かんでん、干しいたけ、にんにく、しょうが	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
16・30火	ごはん 鯖の味噌焼き ひじき煮 すまし汁(わかめ・えのき・豆腐)	○じゃがいも、米、三温糖、とうもろこし油	○牛乳、さわら、ソフト豆腐、油揚げ、米みそ(甘みそ)、○バター	○オレンジ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、ひじき、いんげん	ホコホコポテト 果物 牛乳	
17・31水	ごはん 新じゃがと鶏の煮物 三度豆となすのゴマ和え 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ)	じゃがいも、米、○フランスパン、ごま、砂糖、とうもろこし油	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、なす、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、葉ねぎ、さやえんどう、○いちごジャム、しょうが	ジャムフランス 果物 牛乳	
18木	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのかか和え たぬき汁	米、○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、ごま	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、○オレンジ、にんじん、ピーマン、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、○干しぶどう、しょうが	ロククッキー 果物 牛乳	
19金	ごはん 赤魚の照り焼き おからのたいたん 味噌汁(小松菜・しめじ)	米、○米、三温糖、○ごま、とうもろこし油	あかうお、おから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	ごまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、○こんぶ(だし用)、葉ねぎ、干しいたけ	ごまじゃこおむすび こんぶ	20日:親子遠足
22月	ごはん 八宝汁 キャベツのゴマじゃこ和え	米、○小麦粉、○さつまいも、○三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、いか、えび(むき身)、しらす干し	キャベツ、○りんご、たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、コーン缶、しょうが	石垣芋 果物 牛乳	
24水	豆ごはん 鶏肉のケチャップ煮 サラダ 若竹汁	米、片栗粉、なたね油、三温糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	○オレンジ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、みかん缶、たけのこ、グリーンピース、生わかめ、こんぶ	スティックパン 果物 牛乳	おたん生会