

# こ ん だ て 表

2017年6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<br>木    | ごはん<br>大豆のインド煮<br>サラダ                            | 米、じゃがいも、○小麦粉、○なたね油、○三温糖、小麦粉、マーガリン、なたね油、三温糖 | ○牛乳、米産大豆(乾)、牛ひき肉                                | ○りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、みかん缶、いんげん                       | ビスケット<br>果物<br>牛乳                         |           |
| 02<br>金    | ごはん<br>鯖の煮付け<br>納豆和え<br>味噌汁(白菜・椎茸・油揚げ)           | ○中華めん、米、三温糖                                | ○牛乳、さば、納豆、○豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○かつお節 | 小松菜、白菜、人参、玉葱、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ、ピーマン、しょうが、あおのり             | 焼きそば<br>牛乳                                |           |
| 03<br>土    | コロッセパン<br>ジュリアンスープ                               | ロールパン                                      | ○牛乳                                             | ○りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、セロリー                         | 菓子<br>果物<br>牛乳                            |           |
| 05-19<br>月 | ごはん<br>すき焼き風煮<br>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<br>果物<br>牛乳                       |           |
| 6-20<br>火  | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>切干大根煮<br>味噌汁(ほうれん草・玉葱)           | 米、○米、さといも(冷凍)、三温糖                          | べにさけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                             | ほうれんそう、たまねぎ、切り干しだいこん、しめじ、○こんぶ、にんじん、いんげん、○わかめ          | 6日:ワカメおむすび<br>20日:かっぱ巻き<br>こんぶ            | 20日:プール開き |
| 07<br>水    |                                                  |                                            | ○牛乳                                             | ○りんご                                                  | お楽しみパン<br>果物<br>牛乳                        | おべんとう日    |
| 08-22<br>木 | ポークカレーライス<br>きゅうりの華風サラダ                          | 米、じゃがいも、砂糖、ごま油                             | ○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、ハム                            | たまねぎ、○バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、しらたき、にんにく、しょうが                | 8日:ヨーグルト<br>バナナ<br>22日:チョコケーキ<br>果物<br>牛乳 |           |
| 09-23<br>金 | ごはん<br>ししゃも焼き<br>白菜と小松菜の磯和え<br>味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ) | 米、じゃがいも                                    | ○牛乳、からふとししゃも、米みそ(淡色辛みそ)                         | はくさい、○オレンジ、ごまつな、たまねぎ、生わかめ、にんじん、焼きのり                   | 黒糖まんじゅう<br>果物<br>牛乳                       |           |
| 10-24<br>土 | ロールパン<br>ミネストローネ<br>きゅうりスティック<br>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<br>果物<br>牛乳                            |           |
| 12-26<br>月 | ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>大根と人参の甘酢                      | 米、三温糖                                      | ○牛乳、豚肉(ばら)、卵、凍り豆腐                               | だいこん、にんじん、たまねぎ、ごまつな、干ししいたけ                            | 12日:アジサイゼリー<br>26日:フルーツゼリー<br>クラッカー<br>牛乳 |           |
| 13-27<br>火 | ごはん<br>カレイの照り焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>豚汁               | 米、○干しとうめん、じゃがいも、砂糖、とうもろこし油、片栗粉             | かれい、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)                      | かぼちゃ、たまねぎ、板こんにゃく、○にんじん、にんじん、ごぼう、○しいたけ、ねぎ、○ねぎ、しょうが     | 冷やしとうめん                                   |           |
| 14-28<br>水 | 牛丼<br>ほうれん草のごま和え<br>すまし汁(大根・人参・みつば)              | ○フランスパン、三温糖、片栗粉、ごま                         | ○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、赤みそ                         | りんご、ほうれん草、人参、白菜、玉葱、もやし、大根、しらたき、糸みつば、いちごジャム、ねぎ、ニンニク、生姜 | ジャムフランス<br>果物<br>牛乳                       |           |
| 15-29<br>木 | ごはん<br>鶏肉のコーン焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>豆腐スープ            | ○じゃがいも、米、マヨネーズ、○マーガリン、三温糖                  | ○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、生クリーム                       | ○りんご、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、クリームコーン缶、生わかめ、葉ねぎ、○パセリ          | ベイクドポテト<br>果物<br>牛乳                       |           |
| 16-30<br>金 | ごはん<br>鯖の香り焼き<br>大根と油揚げの煮物<br>味噌汁(ふ・キャベツ)        | 米、三温糖、焼ふ(板ふ)、すりごま、ごま油                      | ○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                          | だいこん、○オレンジ、にんじん、キャベツ、さやえんどう、しょうが                      | 16日:串だんご<br>30日:水無月<br>果物<br>牛乳           |           |
| 17<br>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<br>果物<br>牛乳                            |           |
| 21<br>水    | サラダずし<br>山賊焼き<br>ブロッコリーのかか和え<br>味噌汁(白菜・豆腐・ねぎ)    | 米、三温糖、ごま、ごま油                               | ○牛乳、鶏もも肉、ソフト豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節      | ブロッコリー、はくさい、○オレンジ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが             | スティックパン<br>果物<br>牛乳                       | おたん生会     |