

こんだて表

2017年8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火	ごはん 鯖の西京焼き 冬瓜のそぼろあん 夏野菜みそ汁	○中華めん、米、片栗粉、とうもろこし油、砂糖	○牛乳、さわら、鶏ひき肉、○豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、○かつお節	とうがん、なす、たまねぎ、○たまねぎ、○キャベツ、にんじん、○にんじん、糸みつば、○ピーマン、しょうが、○あおのり	焼きそば 牛乳	
02水			○牛乳	○オレンジ	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
03木	ごはん 大豆のミートソース煮 トマトのサラダ	米、じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○三温糖、油、三温糖、○コーンフレーク、とうもろこし油	○牛乳、国産大豆(乾)、牛ひき肉、豚ひき肉、○卵	玉葱、トマト、パプリカ、人参、トマトピューレ、レタス、きゅうり、いんげん、○干しぶどう、コーン缶	ロッククッキー 果物 牛乳	
04金	ごはん 豆腐チャンプル きゅうりの中華漬け 中華スープ	米、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)	きゅうり、○えだまめ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、にがうり・ゴーヤ、コーン缶	枝豆 まがりせんべい 牛乳	
05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	
07-21月	ごはん すき焼き風煮 キャベツの胡麻ネーズ和え	米、○干しとうもろこし、マヨネーズ、三温糖、焼ふ(板ふ)、ごま	牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、ちくわ	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しらたき、○にんじん、○しいたけ、ねぎ、○ねぎ	冷やしとうもろこし	
08-22火	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと切干大根の煮物 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも、三温糖、なたね油	○牛乳、ペにさけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	○りんご、○とうもろこし、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、生わかめ、ひじき、干しいたけ	蒸しとうもろこし 果物 牛乳	
09水	ごはん 鍋しぎ ブロッコリーのかか和え すまし汁(大根・人参・みつば)	米、○食パン、○マーガリン、三温糖、○グラニュー糖、とうもろこし油	○牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、赤みそ、かつお節	ブロッコリー、○オレンジ、なす、にんじん、だいこん、ピーマン、たまねぎ、糸みつば	シュガートースト 果物 牛乳	
10-24木	夏野菜カレーライス ハワイアンサラダ	米、じゃがいも、○三温糖、とうもろこし油	○牛乳、鶏もも肉	玉葱、キャベツ、レタス、パインアップル、人参、パイン缶、みかん缶、胡瓜、もも缶、なす、スナップ、寒天、コーン缶、グリーンピース、カス、にんにく、しょうが	10日:フルーツゼリー クラッカー 牛乳 24日:ゼリーシャーベット クラッカー	
17-31木	ごはん 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ ジュリアンスープ	米、スパゲッティ、マヨネーズ、片栗粉、とうもろこし油、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、ツナ油漬缶、卵	○バナナ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、セロリー、しょうが	ヨーグルト バナナ	
18金	ハヤシライス シルバーサラダ	米、はるさめ、三温糖、とうもろこし油、なたね油	○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、ハム	たまねぎ、にんじん、○オレンジ、きゅうり、生わかめ、コーン缶	串だんご 果物 牛乳	
19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	
23水	梅しごごはん 鶏手羽元のマーマレード煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(ふ・キャベツ)	米、マヨネーズ、ごま、焼ふ(板ふ)、三温糖	○牛乳、鶏手羽肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、○オレンジ、キャベツ、マーマレード、コーン缶、うめ干し、しそ	スティックパン 果物 牛乳	おたん生会
25金	ごはん 赤魚の照り焼き 四色和え なめこ汁	米、三温糖	○牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、こまつな、はくさい、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ、コーン缶	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
26土	ロールパン ミネストローネ ブロッコリー 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、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、セロリー	菓子 果物 牛乳	プール参加
28月	ごはん マーボー茄子豆腐 白菜のじゃこサラダ	米、○ロールパン、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	○牛乳、ソフト豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し	はくさい、たまねぎ、にんじん、○オレンジ、なす、○干しぶどう、干しいたけ、にんにく、しょうが	レーズンパン 果物 牛乳	
29火	ごはん 鯖の梅煮 ほうれん草の磯和え かきたま汁(みつば・えのき)	米、○くず粉、○三温糖、片栗粉、三温糖	○牛乳、さば、ソフト豆腐、卵、○きな粉	○りんご、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、糸みつば、うめ干し、しょうが、焼きのり	わらびもち 果物 牛乳	
30水	枝豆とじゃこの御飯 豚肉と大根の煮物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	○じゃがいも、米、三温糖、砂糖	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター	だいこん、にんじん、○オレンジ、こまつな、えだまめ、さやえんどう、しょうが	ホコホコポテト 果物 牛乳	