

こ ん だ て

2017年9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 金	ごはん ししゃも焼き(乳児:鯖の照り焼き) 納豆和え そうめん汁	米、干しとうめん、 ○小麦粉、○三温糖	○牛乳、からふとし しゃも、納豆、○無 塩バター、○卵	ごまつな、○オレン ジ、にんじん、生わ かめ、しいたけ、ね ぎ	メダルクッキー 果物 牛乳	
02 土	冷やしうどん	ゆでうどん、砂糖	油揚げ	ほうれんそう、はく さい、にんじん、生 わかめ		夕べのつどい
04 月	ごはん 肉じゃが 大根とツナのサラダ	じゃがいも、米、○ マカロニ、マヨネー ズ、○三温糖、三温 糖	○牛乳、牛肉(肩 ロース・皮下脂肪な し)、ツナ油漬缶、 ○きな粉	○りんご、だいご ん、たまねぎ、にん じん、しらたき、 きゅうり	マカロニきな粉 果物 牛乳	
05-19 火	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え 豚汁	米、○ロールパン、 さつまいも、三温 糖、ごま	○牛乳、あかうお、 豚肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ)	ほうれんそう、オレ ンジ、玉葱、人参、 もやし、板こんにゃ く、ごぼう、いちご ジャム、ねぎ、しょ うが	ジャムロール 果物 牛乳	
06 水			○牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
07-21 木	ごはん 鯖の塩焼き おからのたいたん 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米、○白玉粉、○上 新粉、○三温糖、三 温糖、○片栗粉、と うもろこし油	○牛乳、さば、おか ら、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	○オレンジ、ごまつ な、にんじん、しめ じ、葉ねぎ、干し しいたけ	7日:みたらし団子 21日:おはぎ 果物 牛乳	
08-22 金	チキンカレーライス 春雨サラダ	米、じゃがいも、は るさめ、○三温糖、 三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、 ハム	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、もも 缶、みかん缶、パイ ン缶、生わかめ、 コーン缶、寒天、に んにく、しょうが	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
09 土	ロールパン 野菜スープ ブロッコリーサラダ ミニトマト	ロールパン、じゃが いも、マヨネーズ、 三温糖	○牛乳、ベーコン、 ツナ油漬缶	○りんご、ブロッコ リー、たまねぎ、ミ ニトマト、にんじ ん、セロリー	菓子 果物 牛乳	
11-25 月	ごはん 八宝汁 三度豆となすのゴマ和え	米、○くず粉、○三 温糖、はるさめ、片 栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(肩・ 皮下脂肪なし)、い か、えび(むき 身)、○きな粉	○りんご、なす、た まねぎ、はくさい、 にんじん、いんげ ん、しいたけ、コー ン缶、しょうが	わらびもち 果物 牛乳	
12-26 火	ごはん カレーの照り焼き 切干大根煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、さ といも(冷凍)、三 温糖	○ヨーグルト(加 糖)、かれい、米み そ(淡色辛みそ)、 油揚げ	○バナナ、たまね ぎ、切り干しだいご ん、生わかめ、にん じん、いんげん	ヨーグルト バナナ	
13 水	ゆかりごはん ミートローフ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	米、マヨネーズ、パ ン粉、マーガリン、 油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、 牛ひき肉、豚ひき 肉、ベーコン、ツナ 油漬缶、卵	ブロッコリー、たま ねぎ、○オレンジ、 ミニトマト、コーン 缶、にんじん、バセ リ	スティックパン 果物 牛乳	おたん生会
14-28 木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ カレースープ	米、じゃがいも、○ 小麦粉、○なたね 油、○砂糖、片栗 粉、三温糖、マヨ ネーズ	○牛乳、鶏もも肉、 ○卵、ベーコン、無 塩バター	オレンジ、玉葱、か ぼちゃ、人参、きゅ うり、りんご、キャ ベツ、干しぶどう、 ホールトマト	14日:キャラットケーキ 28日:黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
15-29 金	ごはん 鯖のごま風味焼き 筑前煮 すまし汁(みつば・えのき・豆腐)	米、○スパゲ ティ、三温糖、ご ま、○とうもろこし 油、ごま油	○牛乳、さわら、鶏 むね肉、ソフト豆 腐、○ウインナー	玉葱、板こんにゃ く、れんこん、人 参、ごぼう、ピーマ ン、えのきたけ、糸 みつば、○マッシュ ルーム、いんげん、 干ししいたけ	ケチャップスパゲティ 牛乳	
16 土	コロッセパン 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 果物 牛乳	
20 水	きのご炊きおこわ 大根と油揚げの煮物 味噌汁(豆腐・キャベツ・ねぎ)	○さつまいも、米、 もち米、○なたね 油、三温糖	○牛乳、ソフト豆 腐、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	だいごん、にんじ ん、○オレンジ、 キャベツ、しめじ、 葉ねぎ、干ししいた け、さやえんどう	さつま芋スティック 果物 牛乳	
27 水	トントン丼 三色磯和え 味噌汁(大根・油揚げ・ね ぎ)	米、○小麦粉、○な たね油、○三温糖、 片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(肩・ 皮下脂肪なし)、油 揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)	○りんご、たまね ぎ、ごまつな、はく さい、にんじん、だ いごん、葉ねぎ、焼 きのり、しょうが	ビスケット 果物 牛乳	
30 土	ロールパン クリームシチュー きゅうりスティック 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、たまね ぎ、ミニトマト、に んじん、きゅうり、 クリームコーン缶、 コーン缶	菓子 果物 牛乳	