

2017年10月

# こ ん だ て 表

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		
02・16 月	きのこカレーライス サラダ	米、じゃがいも、○三温糖、なたね油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、○もも缶、○みかん缶、みかん缶、しめじ、エリンギ、○かんでん、にんにく、しょうが	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
03・17 火	ごはん 鮭のから揚げ ごぼうサラダ 白菜スープ	○さつまいも、米、マヨネーズ、とうもろこし油、片栗粉、はるさめ、ごま	○牛乳、ペにさけ、ベーコン、ハム	はくさい、ごぼう、○オレンジ、にんじん、レタス、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ	蒸し芋 果物 牛乳	
04 水	牛丼 ほうれん草の磯和え すまし汁（大根・人参・みつば）	○フランスパン、三温糖、片栗粉	○牛乳、牛肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、赤みそ	○りんご、ほうれんそう、人参、白菜、玉葱、大根、しらたき、えのきたけ、糸みつば、いちごジャム、ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	ジャムフランス 果物 牛乳	
05・19 木	ごはん 豚肉とれんごんのうま煮 ブロッコリーのかか和え 味噌汁（玉ねぎ・ワカメ・豆	米、○米、片栗粉、とうもろこし油、ごま油、三温糖	豚肉（肩・皮下脂肪なし）、ソフト豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	ブロッコリー、れんごん、板こんにゃく、たまねぎ、生わかめ、○こんぶ、いんげん、干ししいたけ	ラップおむすび こんぶ	
06・20 金	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ ケチャップスパゲティー（6日） ジュリアンスープ	米、じゃがいも、スパゲティー、マヨネーズ、とうもろこし油	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー	たまねぎ、○オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、セロリー、マッシュルーム、ピーマン	串だんご 果物 牛乳	6日： ガンバローランチ
07・21 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	
10・24 火	ごはん サンマのコトコト煮 四色和え 味噌汁（白菜・豆腐・ねぎ）	○じゃがいも、米、○油、三温糖	○牛乳、さんま、ソフト豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	ごまつな、はくさい、○オレンジ、もやし、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、しょうが	フライドポテト 果物 牛乳	
11・25 水	さつま芋ご飯 かみなり豆腐 味噌汁（ふ・キャベツ）	米、さつまいも、焼ふ（板ふ）、砂糖、ごま油、ごま	○ヨーグルト（加糖）、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	○バナナ、キャベツ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
12 木	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃ煮 味噌汁（ほうれん草・玉葱・しめじ）	米、○食パン、○マヨネーズ、とうもろこし油、ごま、三温糖	○牛乳、豚肉（肩・皮下脂肪なし）、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、○りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、しめじ、しょうが、○あおのり	変わりトースト 果物 牛乳	
13・27 金	ごはん 鯖の味噌焼き 切干大根煮・金時豆 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ）	米、じゃがいも、○小麦粉、さといも（冷凍）、○黒砂糖、三温糖、とうもろこし油	○牛乳、さわら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、米みそ（甘みそ）	○りんご、たまねぎ、切り干しだいこん、生わかめ、にんじん、○干しぶどう、いんげん	13日レズン黒糖蒸しパン 27日マープルケーキ 果物 牛乳	
18 水			○牛乳	○オレンジ	お楽しみパン 果物 牛乳	おべん当日
23 月	ごはん 高野豆腐の卵とじ 大根とツナのサラダ	米、○小麦粉、○なたね油、マヨネーズ、○三温糖、三温糖	○牛乳、豚肉（ばら）、卵、ツナ油漬缶、凍り豆腐	○りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、干ししいたけ	ビスケット 果物 牛乳	
26 木	秋の山路ごはん いがぐり肉団子 かぼちゃサラダ 春雨スープ	米、くり、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、油、干しそうめん	○牛乳、豚ひき肉、ハム、卵、油揚げ	かぼちゃ、○オレンジ、きゅうり、はくさい、コーン缶、にんじん、ねぎ、しめじ、生わかめ、たまねぎ	スティックパン 果物 牛乳	おたん生会
28 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	
30 月	ごはん ちゃんこ汁 きゅうりもみ	米、○マカロニ、○三温糖、片栗粉、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○きな粉、しらす干し	○りんご、きゅうり、だいこん、はくさい、ごぼう、生わかめ、にんじん、ねぎ、にら、にんにく	マカロニきな粉 果物 牛乳	
31 火	ごはん 鯖の照り焼き おからのたいたんのっぺい汁	米、○干しそうめん、さつまいも、三温糖、とうもろこし油	さば、鶏もも肉、おから、油揚げ	にんじん、だいこん、たまねぎ、板こんにゃく、葉ねぎ、○しいたけ、○葉ねぎ、干ししいたけ	にゅうめん	