

こんだて表

2026年5月

明星っ子こども園

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 メバルの煮付け 白菜と水菜のかか和え 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも、○小麦粉、○ながいも、三温糖	○牛乳、○牛乳、めばる、○卵、○ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○かつお節、かつお節	はくさい、○キャベツ、きょうな、にんじん、たまねぎ、生わかめ、しょうが、○あおのり	お好み焼き 牛乳	
02 土	豚丼 味噌汁(白菜・豆腐・ねぎ)	七分つき米、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、○オレンジ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	菓子 果物 牛乳	
07・21 木	ごはん ボーケビーンズ マカロニサラダ ジュリアンスープ	米、じゃがいも、マカロニ、○上新粉、マヨネーズ、油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豆乳、蒸し大豆、ハム	たまねぎ、にんじん、○オレンジ、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、○とうもろこし、コーン缶、セロリー、にんにく	7日:コーン蒸しハン 果物・牛乳 21日:プリン 果物・牛乳	
08・22 金	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の炒め煮 豚汁	米、○ロールパン、さつまいも、とうもろこし油、三温糖	○牛乳、○牛乳、ペにさけ、油揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	ごまつな、○りんご、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、○いちごジャム	ジャムロール 果物 牛乳	
09・23 土	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	米、マヨネーズ、なたね油、三温糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、○オレンジ、にんじん、トマトピューレ	菓子 果物 牛乳	
11・25 月	チキンカレーライス シルバーサラダ	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、なたね油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、にんじん、○バナナ、きゅうり、キャベツ、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
12・26 火	ごはん さわらの野菜レモン蒸し キャベツの胡麻ネーズ和え 味噌汁 (ほうれん草・玉葱・しめじ)	○じゃがいも、米、マヨネーズ、ごま	○牛乳、○牛乳、さわら、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	キャベツ、たまねぎ、○オレンジ、ほうれん草、グリーンアスパラガス、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、レモン果汁	ホコホコポテト 果物 牛乳	
13 水	豆ごはん ささみのチーズ揚げ サラダ カレースープ	米、○ロールパン、なたね油、小麦粉、パン粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ささ身、ベーコン、卵、粉チーズ、無塩バター	○りんご、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶、にんじん、グリーンピース、○干しぶどう、ホールトマト缶詰、こんぶ(だし用)	レーズンパン 果物 牛乳	おたんじょう会
14・28 木	ごはん おからナゲット ブロッコリーサラダ 豆乳ポトフ	米、じゃがいも、○焼ふ(板ふ)、○グラニュー糖、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖	○牛乳、○牛乳、豆乳、鶏ひき肉、鶏もも肉、おから、ツナ油漬缶、○バター	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、○オレンジ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	鬆ラスク 果物 牛乳	
15・29 金	ごはん さばの香りみそ焼き 切干大根煮 村のみそ汁	米、○米、じゃがいも、さといも(冷凍)、○ごま、三温糖、○三温糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さば、ソフト豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(田作り)	ごまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、○わかめ(乾)	ワカメおむすび おやつ小魚	
16・30 土	ロールパン クリームシチュー ブロッコリー トマト	ロールパン、じゃがいも	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、○オレンジ、にんじん	菓子 果物 牛乳	
18 月	ごはん すき焼き風煮 きゅうりとワカメの酢のもの	米、三温糖、○三温糖、焼ふ(板ふ)	○牛乳、○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、しらす干し	はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しらたき、○もも缶、○みかん缶、にんじん、生わかめ、ねぎ、○かんでん	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
19 火	ごはん かじきのケチャップ煮 コールスローサラダ 春雨スープ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、油、○なたね油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、○三温糖、○グラニュー糖	○牛乳、○牛乳、かじき、○卵	キャベツ、○オレンジ、はくさい、コーン缶、にんじん、きゅうり、生わかめ	メロンパン風クッキー 果物 牛乳	
20 水		○ロールパン	○牛乳、○牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
27 水	たけのごごはん 新じゃがと鶏の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(なす・豆腐・玉ねぎ)	じゃがいも、米、○食パン、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ソフト豆腐、○ホイップクリーム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、なす、たけのこ(水煮缶)、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、○パイナップル、えのきたけ、さやえんどう、焼きのり	フルーツサンド 牛乳	