

こんだて表

2024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 水	じゃこ佃煮ごはん 新じゃがと鶏の煮物 ブロッコリーのかか和え 味噌汁(ふ・キャベツ)	じゃがいも、米、○小麦粉、 ○三温糖、○コーンフレーク、 焼ふ(板ふ)、三温糖、 とうもろこし油、ごま	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、 ○無塩バター、米みそ(淡色 辛みそ)、○卵、しらす干 し、かつお節	○りんご、ブロッコリー、た まねぎ、キャベツ、にんじ ん、○干しぶどう、さやえん どう	ロッククッキー 果物 牛乳	
02 木	ごはん 豚カツ マセドアンサラダ カレースープ	米、じゃがいも、小麦粉、パン 粉、とうもろこし油、○三 温糖、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、豚肉(ヒ レ)、ベーコン、無塩バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、きゅうり、りんご、○も も缶、○みかん缶、キャベ ツ、干しぶどう、ホールマト 缶詰、○かんでん	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
07・21 火	ごはん さばの香りみそ焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ)	米、○干しとうもろこし、ごま、 砂糖、三温糖、ごま油	○牛乳、さば、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、だいこん、も やし、にんじん、○しいた け、葉ねぎ、○葉ねぎ	にゅうめん	
08 水	たけのごごはん 筑前煮 三色磯和え すまし汁 (みつば・えのき・豆腐)	米、○フランスパン、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、 ソフト豆腐、油揚げ	ほうれん草、にんじん、も やし、○オレンジ、板ご んにやく、れんこん、たけのこ (水煮缶)、ごぼう、たまね ぎ、えのきたけ、糸みつば、 いんげん、○ブルーベリー ジャム、焼きのり、干ししい	ジャムフランス 果物 牛乳	
09・23 木	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも、○さつまい も、○上新粉、マカロニ、マ ヨネーズ、はるさめ、○油、 ○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○豆乳、豚 肉(肩ロース)、蒸し大豆、ハ ム	○りんご、たまねぎ、にんじ ん、ホールマト缶詰、きゅ うり、はくさい、コーン缶、 生わかめ、にんにく	9日:米粉蒸しパン (さつま芋) 果物・牛乳 23日:抹茶ケーキ 果物・牛乳	
10・24 金	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の炒め煮 味噌汁(なす・豆腐・玉ねぎ)	米、とうもろこし油、三温糖	○牛乳、○牛乳、ペにさけ、 ソフト豆腐、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、しらす干し	こまつな、○りんご、なす、 たまねぎ、にんじん	まんじゅう 果物 牛乳	
11・25 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、○牛乳、チーズ、 ベーコン	たまねぎ、ホールマト缶 詰、○オレンジ、きゅうり、 にんじん、セロリー	菓子 果物 牛乳	
13・27 月	チキンカレーライス 春雨のマヨネーズサラダ	米、じゃがいも、はるさめ、 マヨネーズ	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、にんじん、○パ 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	
14・28 火	ごはん カレイの照り焼き 白菜のたいたん 味噌汁 (ほうれん草・玉葱・しめじ)	○中華めん、米、三温糖	○牛乳、○牛乳、かれい、豚 肉(ばら)、○豚肉(肩ロ ース・皮下脂肪なし)、油揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)、 ○かつお節	はくさい、ほうれん草、○ たまねぎ、○キャベツ、たま ねぎ、にんじん、○にんじ ん、しめじ、○ピーマン、○ あおのり	焼きそば 牛乳	
15 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
16・30 木	ごはん 肉豆腐 四色和え 五目汁(だいこん・ごぼう)	○じゃがいも、米、○油、砂 糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、 牛肉(肩ロース・皮下脂肪な し)、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	こまつな、○オレンジ、も やし、たまねぎ、だいこん、か ぼちゃ、ねぎ、にんじん、 コーン缶、ごぼう、えのきた け	フライドポテト 果物 牛乳	
17・31 金	ごはん かじきのケチャップ煮 コールスローサラダ 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも、○焼ふ(板 ふ)、○グラニュー糖、油、 片栗粉、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、かじき、米 みそ(淡色辛みそ)、○パ ター	○りんご、キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、 コーン缶、生わかめ	麩ラスク 果物 牛乳	
18 土	カレーうどん ブロッコリーのごま酢あえ	ゆでうどん、片栗粉、ごま、 三温糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(ば ら)、ちくわ	ブロッコリー、○オレンジ、 にんじん、たまねぎ、こまつ な	菓子 果物 牛乳	
20 月	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツの胡麻ネーズ和え	米、○砂糖、マヨネーズ、三 温糖、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(ば ら)、卵、ちくわ、○きな 粉、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、こまつ な、にんじん、干ししいたけ	きなこ豆 せんべい 牛乳	
22 水	豆ごはん 揚げ鶏のゴマがらめ 和風サラダ キャベツのスープ	米、片栗粉、とうもろこし 油、ごま、三温糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、しらす干し	○オレンジ、トマト、きゅ うり、たまねぎ、キャベツ、レ タス、グリーンピース、グリー ンアスパラガス、にんじん、 コーン缶、ごんぶ(だし用)	スティックパン 果物 牛乳	おたんじょう会
29 水	十勝帯広豚丼 きゅうりもみ 味噌汁(白菜・豆腐・ねぎ)	米、○ロールパン、三温糖、 油	○牛乳、○牛乳、豚肉(ば ら)、ソフト豆腐、しらす干 し、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、はくさい、たまね ぎ、○オレンジ、キャベツ、 えのきたけ、にんじん、○干 しぶどう、生わかめ、ねぎ	レーズンパン 果物 牛乳	