

こんだて表

2024年6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 土 | トントン丼 味噌汁(ふ・キャベツ) | 米、片栗粉、焼ふ(板ふ)、三温糖 | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、○オレンジ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、しょうが | 菓子 果物 牛乳 | |
| 03・17 月 | ごはん ちゃんこ汁 きゅうりの華風サラダ | 米、片栗粉、○三温糖、砂糖、ごま油 | ○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ハム | もやし、だいこん、きゅうり、はくさい、○もも缶、○みかん缶、にんじん、しらたき、ごぼう、ねぎ、にら、○かんでん、にんにく | フルーツゼリー クラッカー 牛乳 | |
| 04・18 火 | ごはん メバルの煮付け ひじき煮豆 かきたま汁(みつば・えのき) | 米、○マカロニ・スパゲティ、三温糖、片栗粉、○油、○砂糖 | ○牛乳、○牛乳、めばる、ソフト豆腐、蒸し大豆、卵、油揚げ、○豚ひき肉、○粉チーズ | ○オレンジ、○トマトペースト、○たまねぎ、にんじん、えのきたけ、糸みつば、ひじき、いんげん、しょうが、○にんにく | マカロニのトマト煮 果物 牛乳 | |
| 05・19 水 | かやく御飯 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのかか和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) | 七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、三温糖 | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、油揚げ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | だいこん、○りんご、ブロッコリー、にんじん、ごまつな、しめじ、○コーン缶、○たまねぎ、ごぼう、さやえんどう、しょうが | トースト (コーン・たまねぎ) 果物 牛乳 | |
| 06 木 | ごはん 鶏肉のケチャップ煮 れんこんサラダ 豆乳スープ | 米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○なたね油、片栗粉、○三温糖、ごま、三温糖、○グラニュー糖、油 | ○牛乳、○牛乳、豆乳、鶏もも肉、ハム、○卵 | れんこん、○オレンジ、かぼちゃ、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ | メロンパン風クッキー 果物 牛乳 | |
| 07・21 金 | ごはん 鯖の塩焼き 五目きんぴら 味噌汁 (ほうれん草・玉葱・えのき) | 米、砂糖、ごま油、ごま | ○牛乳、○牛乳、さば、牛肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ) | ○メロン、ごぼう、ほうれんそう、しらたき、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ | まんじゅう 果物 牛乳 | |
| 08・22 土 | ハヤシライス ブロッコリー・トマト | 米、なたね油 | ○牛乳、○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし) | 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 | |
| 10・24 月 | ビーフカレー ハンサンスー | 米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、なたね油、ごま、ごま油 | ○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、ハム | たまねぎ、○バナナ、きゅうり、トマト、にんじん、しょうが、にんにく | ヨーグルト バナナ | |
| 11・25 火 | ごはん 鮭の西京焼き 三色ごま和え 味噌汁(なす・豆腐・玉ねぎ) | 米、○米、ごま、三温糖 | ○牛乳、べにさけ、ソフト豆腐、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(田作り) | ほうれんそう、もやし、なす、たまねぎ、にんじん、○わかめ(乾) | 11日:ワカメおむすび おやつ小魚 25日:かっぱ巻き おやつ小魚 | |
| 12 水 | 梅しごごはん 鶏手羽元のマーマレード煮 かぼちゃサラダ 白菜スープ | 米、マヨネーズ、はるさめ、ごま | ○牛乳、○牛乳、鶏手羽肉、ハム、ベーコン | たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、○オレンジ、きゅうり、マーマレード、にんじん、コーン缶、うめ干し、葉ねぎ、しそ | スティックパン 果物 牛乳 | おたんじょう会 |
| 13・27 木 | ごはん シェーズパイ ブロッツナサラダ ジュリアンスープ | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○なたね油、マヨネーズ、なたね油、三温糖 | ○牛乳、○牛乳、○調製豆乳、ヒザ用チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、バター | たまねぎ、○りんご、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、マッシュルーム、セロリー | 13日:和風ケーキ 果物・牛乳 27日:米粉蒸しパン 果物・牛乳 | |
| 14・28 金 | ごはん ししゃも焼き おからのたいたん 豚汁 | 米、さつまいも、○ポップコーン、三温糖、とうもろこし油 | ○牛乳、○牛乳、からふとししゃも、おから、油揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ) | ○オレンジ、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ | ポップコーン 果物 牛乳 | |
| 15・29 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、ホールトマト缶詰、○オレンジ、きゅうり、にんじん、セロリー | 菓子 果物 牛乳 | |
| 20 木 | | ○ロールパン | ○牛乳、○牛乳 | ○オレンジ | お楽しみパン 果物 牛乳 | おべんどう日 |
| 26 水 | 親子丼 きゅうりとワカメの酢のもの 味噌汁(白菜・ねぎ・油揚げ) | 米、○フランスパン、三温糖 | ○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し | たまねぎ、きゅうり、はくさい、○オレンジ、キャベツ、生わかめ、ねぎ、にんじん、○いちごジャム、葉ねぎ、焼きのり | ジャムフランス 果物 牛乳 | |