

# こんだて表

2024年7月

明星っ子こども園

日付	こんだて	材料名			おやつ	行事
		熱と力にわたるもの	血や肉や骨にわたるもの	体の調子を整えるもの		
01月	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー キャベツの胡麻ネーズ和え	米、マヨネーズ、○三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、トマト、なす、○もも缶、○みかん缶、ピーマン、たまねぎ、にんじん、○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	
02・16火	ごはん 鯖の味噌煮 納豆和え 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、○干しとうもろこし、じゃがいも、砂糖	○牛乳、さば、納豆、米みそ（淡色辛みそ）	ごまつな、たまねぎ、にんじん、○にんじん、○しいたけ、生わかめ、○ねぎ、しょうが	冷やしとうもろこし	
03水	わかめごはん タンドリーチキン サラダ キラキラスープ	米、はるさめ、なたね油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト（無糖）、しらす干し	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、みかん缶、にんじん、オクラ、ねぎ、コーン缶、わかめ（乾）、にんにく	天の川ゼリー せんべい 牛乳	七夕まつり
04・18木	じゃこ佃煮ごはん 鶏肉の塩麹焼き ラタトゥイユ ジュリアンスープ	米、○くず粉、○三温糖、三温糖、ごま	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○きな粉、しらす干し	たまねぎ、○オレンジ、キャベツ、トマト、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、なす、トマトピューレ、ピーマン、セロリ、にんにく	わらびもち 果物 牛乳	
05・19金	ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁 (ほうれん草・豆腐・玉ねぎ)	米、○焼ふ（板ふ）、○グラニュー糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、べにさけ、鶏もも肉、ソフト豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、○バター	○りんご、板こんにゃく、ほうれんそう、れんこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげん、干ししいたけ	麩ラスク 果物 牛乳	
06・20土	豚丼 味噌汁（キャベツ・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）	たまねぎ、○オレンジ、キャベツ、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	
08・22月	夏野菜カレーライス 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、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、きゅうり、なす、ズッキーニ、グリーンアスパラガス、○りんご、キャベツ、にんにく、しょうが	フルーツヨーグルト クラッカー	
09・23火	ひつまぶし きゅうりとワカメの酢のもの 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ)	米、三温糖	○牛乳、○牛乳、うなぎ蒲焼、卵、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し	○とうもろこし、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、生わかめ、しめじ、○ごんぶ（だし用）、焼きのり	蒸しとうもろこし ごんぶ 牛乳	
10水		○ロールパン	○牛乳、○牛乳	○オレンジ	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
11・25木	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁（なす・豆腐）	米、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、とうもろこし油、○コーンフレーク、片栗粉、三温糖	○牛乳、○牛乳、牛肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、ソフト豆腐、○無塩バター、ツナ油漬缶、○卵、米みそ（淡色辛みそ）	ブロッコリー、○ずいか、レタス、なす、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、○干しぶどう、ねぎ、しょうが	11日:ロッククッキー 果物・牛乳 25日:ミニマトレーヌ 果物・牛乳	
12・26金	ごはん カレイの照り焼き 切干大根煮 村のみそ汁	米、じゃがいも、さといも（冷凍）、三温糖	○牛乳、○牛乳、かれい、ソフト豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	○オレンジ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しだいごん、いんげん	まんじゅう 果物 牛乳	
13・27土	ケチャップスパゲティー キャベツのスープ	スパゲティー	○牛乳、○牛乳、ウィンナー、ベーコン	たまねぎ、○オレンジ、にんじん、キャベツ、ピーマン、マッシュルーム、コーン缶	菓子 果物 牛乳	
17水	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁（大根・油揚げ・ねぎ）	米、じゃがいも、○ロールパン、ごま油、砂糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、牛肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	○りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいごん、もやし、葉ねぎ、○いちごジャム、さやえんどう	ジャムロール 果物 牛乳	
24水	ゆかりごはん エビフライ マセドアンサラダ・ミニトマト カレースープ	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、えび、ベーコン、無塩バター	○メロン、ミニトマト、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、りんご、キャベツ、干しぶどう、ホールトマト缶詰	スティックパン 果物 牛乳	おたんじょう会
29月	ごはん すき焼き風煮 大根とツナのサラダ	米、○マカロニ、マヨネーズ、○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、ツナ油漬缶、○きな粉	だいごん、はくさい、たまねぎ、○オレンジ、にんじん、しらたき、きゅうり、ねぎ	マカロニきな粉 果物 牛乳	
30火	ごはん 白身魚のオイル焼き ブロッコリーのごま酢あえ 味噌汁（白菜・豆腐・ねぎ）	○じゃがいも、米、ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、メルルーサ、ソフト豆腐、ちくわ、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）、バター、○バター	○りんご、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	ホコホコポテト 果物 牛乳	
31水	とうもろこしご飯 フライドチキン ブロッコリーサラダ 白菜スープ オレンジ	米、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	ブロッコリー、とうもろこし、はくさい、オレンジ、にんじん、葉ねぎ	菓子 果物 牛乳	夏祭り