

こんだて表

2024年8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木	ごはん 大豆のミートソース煮 コールスローサラダ	米、じゃがいも、○米粉、三温糖、○砂糖、マヨネーズ、○油、とうもろこし油、砂糖	○牛乳、○牛乳、米国産大豆(乾)、○豆乳、牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○オレンジ、トマトピューレ、きゅうり、いんげん、コーン缶、○干しぶどう	米粉蒸しパン(レーズン) 果物 牛乳	
02金	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース 小松菜の炒め煮 五目汁(だいごん・ごぼう)	米、○スバゲティ、油、片栗粉、砂糖、○とうもろこし油、とうもろこし油、三温糖	○牛乳、○牛乳、かじき、油揚げ、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	ごまつな、たまねぎ、だいごん、かぼちゃ、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、ごぼう、○マッシュルーム	ケチャップスバゲティ 牛乳	
03土	てりやき野菜丼 味噌汁(大根・油揚げ)	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○オレンジ、だいごん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、焼きのり、しょうが	菓子 果物 牛乳	
05・19月	ポークカレーライス 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)、豚肉(ばら)、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	
06・20火	ごはん 鯖の梅煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(なす・豆腐・玉ねぎ)	○じゃがいも、米、○油、三温糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、○すいか、なす、もやし、たまねぎ、にんじん、うめ干し、しょうが	フライドポテト 果物 牛乳	
07水	タコライス ポテトオムレツ サラダ 白菜スープ	米、○ロールパン、じゃがいも、はるさめ、なたね油、砂糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、卵、牛ひき肉、ベーコン	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○オレンジ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、レタス、みかん缶、ピーマン、葉ねぎ、にんにく	お楽しみパン 果物 牛乳	おたんじょう会
08・22木	ごはん すき焼き風煮 切干大根のゴマ酢和え	米、三温糖、ごま、焼ふ(板ふ)	○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん、○りんご、○もも缶、○みかん缶、しらす、○パン缶、○すいか、切り干しだいごん、ねぎ	8日：フルーツボンチ せんべい 22日：魅ラスク 果物・牛乳	
09・23金	ごはん カレーの照り焼き ひじき煮 おかず汁	米、三温糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なす、○オレンジ、たまねぎ、にんじん、ひじき、えのきたけ、いんげん	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
10・24土	冷やしうどん かぼちゃ煮	ゆでうどん、三温糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、油揚げ	かぼちゃ、○オレンジ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、生わかめ	菓子 果物 牛乳	
13・27火	ごはん サーモンフライ スパゲッティーサラダ カレースープ	米、スバゲティ、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、なたね油	○牛乳、○牛乳、ペにさけ、ベーコン、ハム、無塩バター	○りんご、○とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰	蒸しとうもろこし 果物 牛乳	
14・28水	ハヤシライス プロツナサラダ	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、コーン缶	14日：菓子 果物・牛乳 28日：プリン 果物・牛乳	14日： 申込教育・保育日
15木	焼きそば 中華スープ	中華めん、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、かつお節	○りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン缶、あおのり	菓子 果物 牛乳	15日： 申込教育・保育日
16金			○牛乳、○牛乳	○オレンジ	菓子 果物 牛乳	おべんとう日 16日： 申込教育・保育日
17土	牛丼 ブロッコリーのかか和え	七分つき米、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、○オレンジ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	菓子 果物 牛乳	
21水	ゆかりごはん 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 ベイクドじゃが 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米、じゃがいも、○食パン、○グラニュー糖、三温糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、○バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、○オレンジ、ごまつな、にんじん、きゅうり、しめじ、生わかめ、レモン果汁、ねぎ、しょうが	食パンラスク 果物 牛乳	
26月	ごはん 肉じゃが きゅうりもみ	じゃがいも、米、三温糖、○三温糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しらす、○もも缶、○みかん缶、生わかめ、○かんでん	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
29木	ごはん 鶏手羽元の酢じょうゆ煮 ごぼうときゅうりのサラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	米、○ロールパン、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、鶏手羽肉、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	○りんご、ごぼう、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、にんにく、しょうが	ジャムロール 果物 牛乳	
30金	ごはん 鯖の照り焼き 三色磯和え 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ)	米、○小麦粉、○三温糖	○牛乳、○牛乳、さわら、○無塩バター、油揚げ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、○オレンジ、はくさい、だいごん、にんじん、葉ねぎ、焼きのり	メダルクッキー 果物 牛乳	
31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	