

こんだて表

2024年9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		
02月	ごはん 豆腐チャンプル きゅうりの中華漬け ワカメスープ	米、○ポップコーン、片栗粉、三温糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)	きゅうり、たまねぎ、○オレンジ、もやし、にんじん、にがうり・ゴーヤ、生わかめ	ポップコーン 果物 牛乳	
03火		○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
04・18水	ごはん 棒棒鶏 かぼちゃサラダ 中華スープ	米、○食パン、はるさめ、マヨネーズ、ごま油、○マヨネーズ、ごま、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏ささ身、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、○りんご、かぼちゃ、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、○あおのり	変わりトースト 果物 牛乳	
05・19木	ごはん 豚肉の柳川風煮物 三度豆となすのゴマ和え 味噌汁(ふ・キャベツ)	米、○マカロニ・スパゲティ、砂糖、○油、焼ふ(板ふ)、ごま、油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○豚ひき肉、○粉チーズ	なす、たまねぎ、○オレンジ、キャベツ、○トマトペースト、○たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、いんげん、ごぼう、○にんにく、しょうが	マカロニのトマト煮 果物 牛乳	
06・20金	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜ともやしのゴマ酢和え かきたま汁(みつば・えのき)	米、○米、ごま、片栗粉、三温糖	○牛乳、さば、ソフト豆腐、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、○いわし(田作り)	ごまつな、もやし、えのきたけ、糸みつば、にんじん、○わかめ(乾)	ワカメおむすび おやつ小魚	
07・21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、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	菓子 果物 牛乳	
09月	きのごカレーライス 和風サラダ	米、じゃがいも、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、○バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、エリンギ、しめじ、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
10・24火	ごはん 鮭の塩焼き かみなり豆腐 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	○さつまいも、米、○三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、べにさげ、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、にんにく、しょうが	大学芋 果物 牛乳	
11水	ゆかりごはん チキンカツ マカロニサラダ 豆乳スープ	米、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、なたね油、油	○牛乳、○牛乳、豆乳、鶏むね肉、ハム	○りんご、きゅうり、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	スティックパン 果物 牛乳	おたんじょう会
12・26木	ごはん 鶏の照り焼き おからサラダ ミネストローネ	米、じゃがいも、○小麦粉、○なたね油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、ベーコン、おから、ツナ油漬缶、ハム、かつお節	たまねぎ、○なし、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、○かぼちゃ、セロリー	12日：豆乳マーブルケーキ 果物・牛乳 26日：ビスケット 果物・牛乳	
13・27金	ごはん あじの南蛮漬け じゃが芋のきんぴら 味噌汁(なす・豆腐)	米、じゃがいも、○干しとうめん、砂糖、片栗粉、油、ごま	○牛乳、あじ、ソフト豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	なす、○にんじん、にんじん、たまねぎ、○しいたけ、葉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○ねぎ、しょうが	冷やしとうめん	
14土	ロールパン 野菜スープ 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、○オレンジ、きゅうり、にんじん、セロリー	菓子 果物 牛乳	
17火	ごはん ホツケの塩焼き 白菜のたいたん けんちん汁	米、○米、さといも、○三温糖、三温糖	○牛乳、べにさげ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、○あずき(乾)、鶏もも肉、油揚げ、○きな粉	はくさい、だいごん、にんじん、ごぼう、ねぎ	おはぎ	
25水	さつま芋ご飯 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのかか和え すまし汁 (みつば・えのき・豆腐)	米、さつまいも、三温糖、黒ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、ソフト豆腐、かつお節	だいごん、○りんご、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、糸みつば、さやえんどう、しょうが	まんじゅう 果物 牛乳	
28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	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、○オレンジ、にんじん	菓子 果物 牛乳	
30月	ごはん 豆腐のカレーあんかけ きゅうりの華風サラダ	米、○三温糖、片栗粉、砂糖、なたね油、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ハム、油揚げ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、○みかん缶(液汁)、○みかん缶、しらたき、しめじ、○かんでん	みかんゼリー クラッカー 牛乳	