

こんだて表

2024年10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		
1・15 火	ごはん サンマのコトコト煮 ほうれん草のごま和え のっぺい汁	○じゃがいも、米、さつまいも、三温糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さんま、鶏もも肉、○バター	○りんご、ほうれんそう、にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、板こんにゃく、葉ねぎ、しょうが	ホコホコポテト 果物 牛乳	
02 水	スタミナ中華あんかけ丼 きゅうりの華風サラダ ニラとじゃがいものスープ	米、○フランスパン、じゃがいも、ごま油、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚肉(もも)、ハム、ベーコン	○りんご、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、しらたき、にら、たけのこ、しいたけ、○いちごジャム、ねぎ、しょうが、黒きくらげ、にんにく、カットわか	ジャムフランス 果物 牛乳	
03 木	ごはん 豚カツ サラダ・ミニトマト 白菜スープ	米、○糖ふ(板ふ)、小麦粉、パン粉、○グラニュー糖、とうもろこし油、はるさめ、なたね油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(ヒレ)、ベーコン、○バター	はくさい、キャベツ、○オレンジ、きゅうり、ミニトマト、プロッコリー、みかん缶、にんじん、葉ねぎ	魅ラスク 果物 牛乳	運動会応援ラン千 4日:運動会
05 土	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、プロッコリー、○オレンジ、にんじん、コーン缶	菓子 果物 牛乳	
07・21 月	キーマカレー フルーツサラダ	米、マヨネーズ、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、○バナナ、にんじん、パイナップル、りんご、きゅうり、みかん缶、ピーマン、キャベツ、トマトビュレ、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
08・22 火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのゴマじゃこ和え 味噌汁(なす・油揚げ)	米、○さつまいも、マヨネーズ、ごま、○油、○砂糖、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、ペにさけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、○りんご、たまねぎ、なす、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	手作り干し芋 果物 牛乳	
09 水	とりごぼろごはん 豚肉と大根の煮物 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	米、○ロールパン、○グラニュー糖、三温糖、○油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、ソフト豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、○オレンジ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、わけぎ、さやえんどう、しょうが	あげぼん 果物 牛乳	
10・24 木	ごはん 豚肉の生姜焼き プロッコリーのかか和え 味噌汁(白菜・しめじ・ねぎ)	米、○上新粉、○油、○砂糖、とうもろこし油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	プロッコリー、○なし、たまねぎ、はくさい、にんじん、○とうもろこし、ピーマン、しめじ、葉ねぎ、しょうが	10日:米粉蒸しパン 果物・牛乳 24日:秋の爽りケーキ 果物・牛乳	
11・25 金	ごはん カレイの照り焼き 田舎煮 豚汁	米、○七分つき米、さといも、さつまいも、○ごま、油、○三温糖、砂糖	○牛乳、かれい、鶏もも肉、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(田作り)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、だいこん、ねぎ、○塩こんぶ	おにぎり (塩こんぶ) おやつ小魚	
12 土	五目うどん かぼちゃ煮	ゆでうどん、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、○オレンジ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ	菓子 果物 牛乳	
16 水		○ロールパン	○牛乳、○牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんどう日
17 木	ごはん 山賊焼き れんこんサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	○中華めん、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏手羽肉、○豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	れんこん、たまねぎ、きゅうり、○たまねぎ、○キャベツ、○にんじん、コーン缶、○ピーマン、生わかめ、にんにく、しょうが、○あおのり	焼きそば 牛乳	
18 金	ごはん、 鯖の塩焼き 切干大根煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米、三温糖	○牛乳、○牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○オレンジ、ごまつな、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
19 土	ホットドック 白菜スープ トマト・プロセスチーズ	ロールパン、とうもろこし油、三温糖	○牛乳、○牛乳、チーズ、ベーコン、ウインナー	W	菓子 果物 牛乳	
23 水	ピラフ 鶏手羽元のマーマレード煮 マセドアンサラダ コーンスープ	米、○ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、豆乳、鶏手羽肉、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、○オレンジ、マーマレード、コーン缶、きゅうり、りんご、ピーマン、にんじん、干しほうとう、にんにく	レーズンパン 果物 牛乳	おたん生会
26 土	牛丼 味噌汁(キャベツ・豆腐・ねぎ)	七分つき米、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、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	
28 月	ごはん マーボー茄子豆腐 大根とツナのサラダ	米、マヨネーズ、○三温糖、片栗粉、ごま油、三温糖	○牛乳、○牛乳、ソフト豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、にんじん、なす、○もも缶、○みかん缶、きゅうり、○かんでん、干ししいたけ、にんにく、しょうが	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
29 火	ごはん 鯖とゴボウの煮つけ 四色和え 村のみそ汁	米、○干しそうめん、じゃがいも、三温糖、なたね油	○牛乳、さわら、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ごぼう、○にんじん、○しいたけ、コーン缶、○ねぎ、しょうが	冷やしそうめん	
30 水	じゃこ佃煮ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め さつま芋の甘辛煮 すまし汁(大根・人参・みつば)	米、さつまいも、○小麦粉、○三温糖、○コーンフレーク、三温糖、なたね油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、○無塩バター、○卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	○オレンジ、だいこん、にんじん、なす、米みつば、○干しほうとう	ロッククッキー 果物 牛乳	
31 木	ごはん 酢鶏 プロツナサラダ たまごスープ	○さつまいも、米、じゃがいも、○なたね油、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、卵、ツナ油漬缶	プロッコリー、たまねぎ、○オレンジ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、コーン缶、ピーマン、干ししいたけ、しょうが	さつま芋スティック 果物 牛乳	