

# こんだて表

2024年11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<br>金    | ゆかりごはん<br>サンマの塩焼き<br>ひじきとじゃが芋の炒り煮<br>おかず汁       | 米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油                  | ○牛乳、○牛乳、さんま、木綿豆腐、ちくわ、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ              | なす、○オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき                             | 黒糖まんじゅう<br>果物<br>牛乳                         |        |
| 02<br>土    | きつねうどん<br>白菜のおかか和え                              | ゆでうどん、三温糖                         | ○牛乳、○牛乳、油揚げ、かつお節                                      | はくさい、○オレンジ、にんじん、葉ねぎ、わかめ（乾）                                      | 菓子<br>果物<br>牛乳                              |        |
| 05<br>火    |   | ○ロールパン                            | ○牛乳、○牛乳   | ○オレンジ   | 乳児・ジャムロール<br>幼児・せんべい<br>果物<br>牛乳            | おべんとう日 |
| 06・20<br>水 | かやく御飯<br>豚さつま<br>ブロッコリーのかか和え<br>なめこ汁            | さつまいも、七分つき米、○食パン、三温糖、とうもろこし油      | ○牛乳、○牛乳、豚肉（肩・皮下脂肪なし）、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節         | ○りんご、ブロッコリー、はくさい、なめこ、ねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう                            | チーズトースト<br>果物<br>牛乳                         |        |
| 07・21<br>木 | ごはん<br>鶏肉のおろし和え<br>五目きんぴら<br>味噌汁（ほうれん草・豆腐・しめじ）  | ○じゃがいも、米、○油、砂糖、ごま油、ごま             | ○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ソフト豆腐、牛肉（もも・皮下脂肪なし）、米みそ（淡色辛みそ）           | だいこん、○オレンジ、ごぼう、ほうれんそう、しらたき、にんじん、しめじ、干ししいたけ                      | フライドポテト<br>果物<br>牛乳                         |        |
| 08・22<br>金 | ごはん<br>鯖の照り焼き<br>三色ごま和え<br>味噌汁（大根・油揚げ・ねぎ）       | 米、○焼ふ（板ふ）、○グラニュー糖、ごま、三温糖          | ○牛乳、○牛乳、さわら、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、○バター                       | ごまつな、○オレンジ、もやし、だいこん、にんじん、葉ねぎ                                    | 鬆ラスク<br>果物<br>牛乳                            |        |
| 09<br>土    | 牛肉の味噌丼<br>すまし汁（大根・豆腐・ねぎ）                        | 七分つき米、油、砂糖                        | ○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）              | ○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、えのきたけ、赤ピーマン、葉ねぎ、ねぎ、生わかめ                    | 菓子<br>果物<br>牛乳                              |        |
| 11・25<br>月 | 根菜カレーライス<br>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、○バナナ、にんじん、れんこん、だいこん、きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんにく、しょうが                | ヨーグルト<br>バナナ                                |        |
| 12・26<br>火 | ごはん<br>メバルの煮付け<br>磯和え<br>豚汁                     | 米、○米、さつまいも、三温糖                    | ○牛乳、めばる、豚肉（ばら）、○卵、米みそ（淡色辛みそ）、○しらす干し、○かつお節             | ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、板ごんにやく、だいこん、○はくさい、ごぼう、葉ねぎ、○にんじん、しょうが、焼きのり | のりじゃこおじや                                    |        |
| 13<br>水    | ミートスパゲティー<br>ポテトオムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>キャベツのスープ   | スパゲティー、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、砂糖、三温糖    | ○牛乳、○牛乳、卵、牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、粉チーズ、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、トマトピューレ、マッシュルーム、干ししいたけ          | スティックパン<br>果物<br>牛乳                         | おたん生会  |
| 14・28<br>木 | ごはん<br>肉豆腐<br>キャベツの胡麻ネーズ和え<br>味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ） | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま      | ○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、牛肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、○卵、○無塩バター、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ） | ○りんご、キャベツ、たまねぎ、○オレンジ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、○レモン                    | 14日:りんごケーキ<br>果物・牛乳<br>28日:おたのしみパン<br>果物・牛乳 |        |
| 15・29<br>金 | ひじき納豆ごはん<br>鮭の塩焼き<br>小松菜の炒め煮<br>五目汁             | ○さつまいも、とうもろこし油、三温糖、ごま、ごま油         | ○牛乳、○牛乳、ペにさけ、油揚げ、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し                  | ごまつな、○りんご、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ごぼう、葉ねぎ、ひじき                         | 蒸し芋<br>果物<br>牛乳                             |        |
| 16・30<br>土 | ロールパン<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーサラダ<br>トマト           | ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖             | ○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶                                 | ブロッコリー、たまねぎ、トマト、○オレンジ、にんじん、コーン缶                                 | 菓子<br>果物<br>牛乳                              |        |
| 18<br>月    | ごはん<br>ちゃんこ汁<br>もやしのツナ酢あえ                       | 米、片栗粉、○マヨネーズ、砂糖、ごま油               | ○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○かつお節                              | ○りんご、もやし、だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、にら、いんげん、ひじき、にんにく、○あおのり           | お好みマカロニ<br>果物<br>牛乳                         |        |
| 19<br>火    | ごはん<br>鯖のトマト煮<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁（なす・油揚げ・ねぎ）      | 米、さつまいも、○米粉、マヨネーズ、○油、片栗粉、なたね油、三温糖 | ○牛乳、○牛乳、○木綿豆腐、さば、油揚げ、ハム、○しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、○かつお節       | たまねぎ、ホールトマト缶詰、○オレンジ、なす、きゅうり、○キャベツ、にんじん、にんにく、○あおのり               | 豆腐揚げボール<br>果物<br>牛乳                         |        |
| 27<br>水    | 十勝帯広豚丼<br>きゅうりもみ<br>味噌汁（小松菜・油揚げ）                | 米、○米粉、三温糖、○油、油                    | ○牛乳、○牛乳、豚肉（ばら）、○豆乳、○つぶしあん（砂糖添加）、油揚げ、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）  | ○りんご、きゅうり、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、生わかめ                    | 米粉蒸しパン（小豆）<br>果物<br>牛乳                      |        |