

こんだて表

2024年12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・16 月	ごはん 豚肉と大根の白味噌煮 白菜と水菜のかか和え	米、○マカロニ、○三温糖	○牛乳、○牛乳、生揚げ、米みそ(甘みそ)、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、○きな粉、かつお節、しらす干し	だいごん、はくさい、にんじん、○かき、きょうな、板ごんにゃく	マカロニきな粉 果物 牛乳	
03・17 火	ごはん 鯖の塩焼き おからのたいたん 大平	米、○ロールパン、さといも、三温糖、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、さば、鶏もも肉、おから、油揚げ	○オレンジ、にんじん、板ごんにゃく、だいごん、れんごん、ごぼう、○いちごジャム、葉ねぎ、干ししいたけ	ジャムロール 果物 牛乳	
04 水	親子丼 きゅうりもみ 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	○さつまいも、米、○三温糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、卵、ソフト豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、きゅうり、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、生わかめ、しめじ、焼きのり	大学芋 果物 牛乳	
05・19 木	ごはん シュウマイ ひじきとキャベツのサラダ 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも、○ポップコーン、しゅうまいの皮、片栗粉、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、○オレンジ、コーン缶、生わかめ、ひじき、しょうが	ポップコーン 果物 牛乳	
06・20 金	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 小松菜ともやしのゴマ酢和え 味噌汁(なす・油揚げ・ねぎ)	米、○米、ごま、三温糖、砂糖	○牛乳、さけ、ツナ油漬缶、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、白みそ、バター、○かつお節	ごまつな、キャベツ、もやし、なす、たまねぎ、にんじん、○はくさい、しめじ、○にんじん、レモン果汁	のりじゃこおじや	
09・23 月	ビーフカレーライス 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)、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、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	
10・24 火	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の磯和え 豚汁	米、○干しそうめん、さつまいも、三温糖	○牛乳、ぶり、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、板ごんにゃく、だいごん、ごぼう、○しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、○葉ねぎ、焼きのり	にゅうめん	
11 水	梅わかめごはん ミートローフ サラダ 豆乳ポトフ	米、じゃがいも、パン粉、なたね油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豆乳、木綿豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏もも肉、卵、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、○りんご、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、みかん缶、うめ干し、わかめ(乾)	スティックパン 果物 牛乳	おたんじょう会
12・26 木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのこま酢あえ 青梗菜ときのこのスープ	米、○砂糖、砂糖、○小麦粉、油、ごま、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○生クリーム、○クリームチーズ、○卵、ちくわ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、キャベツ、○オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、○しらす干し	12日:チーズケーキ 果物・牛乳 26日:お楽しみパン 果物・牛乳	
13・27 金	ごはん エビフライ スパゲッティーサラダ カレースープ	○さつまいも、米、スパゲッティー、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、えび、ベーコン、ハム、無塩バター	○りんご、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	蒸し芋 果物 牛乳	
14 土	ハヤシライス ブロッコリー トマト・プロセスチーズ	米、なたね油	○牛乳、○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、○オレンジ、にんじん	菓子 果物 牛乳	
18 水	ゆかりごはん ローストチキン ケチャップスパゲッティー ポテトサラダ ブロッコリー・ミニトマト ジュリアンスープ	米、じゃがいも、スパゲッティー、はちみつ、マヨネーズ、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、鶏手羽肉、ウィンナー、○ホイップクリーム、ハム	○りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、キャベツ、○いちご、ピーマン、きゅうり、マッシュルーム、コーン缶、セロリー、にんにく	クリスマスケーキ 果物 牛乳	クリスマス会
21 土	てりやき野菜丼 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ)	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	
25 水	切り干し大根の混ぜ寿司 おでん風煮物 味噌汁(小松菜・しめじ・ねぎ)	○じゃがいも、米、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター	だいごん、○りんご、にんじん、板ごんにゃく、ごまつな、ねぎ、しめじ、切り干しだいごん、干ししいたけ、焼きのり	ホコホコポテト 果物 牛乳	
28 土			○牛乳、○牛乳	○オレンジ	菓子 果物 牛乳	おべんとう日 申込教育・保育日