

こんだて表

2025年1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	本の調子を整えるもの		
04 土	かやくうどん	干しうどん	○牛乳、○牛乳、油揚げ	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、わかめ(乾)	菓子 果物 牛乳	保育始
06 月		○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
07・21 火	ごはん 鮭の塩焼き 紅白なます・五目豆 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	米、○米、三温糖	○牛乳、ペにさけ、ソフト豆腐、米国産大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、ほうれんそう、板こんにゃく、にんじん、たまねぎ、○だいごん(葉)、○せり、れんこん、ごぼう、○かぶ・葉、みつしごんぶ(だし用)、干しいたけ	7日：七草がゆ 21日：雑炊	
08 水	あずきおこわ、 五目焼き・ごまめ たたきごぼう 雑煮風味噌汁	米、さつまいも、もち米、ごま、三温糖、片栗粉、黒ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、あずき(乾)、いわし(田作り)	○りんご、だいごん、ごぼう、にんじん、きょうな、ひじき、しょうが	まんじゅう 果物 牛乳	
09・23 木	ごはん 肉じゃが 小松菜ともやしのゴマ酢和え かす汁	米、じゃがいも、○米粉、ごま、○砂糖、○油、油、砂糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、○豆乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、だいごん、にんじん、○オレンジ、もやし、たまねぎ、板こんにゃく、○干しごぼう、さやえんどう、葉ねぎ	9日：レーズン蒸しパン 果物・牛乳 23日：抹茶ケーキ 果物・牛乳	
10・24 金	ごはん ししゃも焼き ひじきのさらさ炒め煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	○さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、からふとししゃも、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	○りんご、たまねぎ、にんじん、ひじき、生わかめ、さやえんどう	ホコホコスイートポテト 果物 牛乳	
11 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	
14・28 火	ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え 豆腐のくずし汁	米、○干しそうめん、ごま、砂糖、三温糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、○しいたけ、葉ねぎ、生わかめ、○葉ねぎ、しょうが	にゅうめん	
15・29 水	ビビンバ かぼちゃ煮 トマトのサラダ 中華スープ	米、○食パン、油、○グラニュー糖、砂糖、三温糖、すりごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、○バター	かぼちゃ、トマト、○オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、レタス、もやし、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、しめじ、焼きのり	シュガートースト 果物 牛乳	
16・30 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 白菜スープ	○じゃがいも、米、砂糖、○油、マヨネーズ、はるさめ	○牛乳、○牛乳、鶏手羽肉、ベーコン	○りんご、はくさい、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、にんにく、しょうが	フライドポテト 果物 牛乳	
17・31 金	ごはん カレイの照り焼き かみなり豆腐 味噌汁(なす・油揚げ・玉ねぎ)	米、○小麦粉、○なたね油、○三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、かれい、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	○オレンジ、なす、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	ビスケット 果物 牛乳	31日：節分行事
18 土	豚丼 ブロッコリーのかか和え	七分つき米、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、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	
20 月	チキンカレーライス パンサンスー	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、○バナナ、きゅうり、にんじん、トマト、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
22 水	エビピラフ 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ カレースープ	米、○焼ふ(板ふ)、○グラニュー糖、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、えび(むき身)、ベーコン、ツナ油漬缶、○バター、バター、無塩バター	○りんご、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、ピーマン、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんにく	麸ラスク 果物 牛乳	おたんじょう会
25 土	五目うどん さつまいもの甘辛煮	ゆでうどん、さつまいも、三温糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、油揚げ	○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	
27 月	きのこたっぷりハヤシライス れんこんサラダ	米、○砂糖、マヨネーズ、ごま、なたね油	○牛乳、○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、ハム、○きな粉、○いわし(田作り)	たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、エリンギ、しめじ、コーン缶	きなご豆 おやつ小魚 牛乳	