

# こんだて表

2025年3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 土	ホットドッグ 白菜スープ	ロールパン、とうもろこし油、三温糖	○牛乳、○牛乳、ベーコン、ウインナー	はくさい、○オレンジ、キャベツ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	菓子 果物 牛乳	
03 月	ちらし寿司 鶏の照り焼き 菜の花の煮浸し すまし汁(みつば・えのき・豆腐)	米、三温糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ソフト豆腐、しらす干し	ほうれんそう、にんじん、なばな、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、糸みつば、さやえんどう、焼きのり、干しいたけ	さくらカステラ ひなあられ 牛乳	ひな祭りメニュー
04・18 火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、○米、じゃがいも、三温糖	○牛乳、ペにさけ、油揚げ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○かつお節	たまねぎ、○はくさい、切り干しだいごん、○にんじん、にんじん、生わかめ、いんげん	のりじゃこおじや	
05 水	わかめごはん チキンカツ れんこんサラダ ジュリアンスープ	米、○ロールパン、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、なたね油、ごま	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、ハム、しらす干し	れんこん、○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、セロリ、わかめ(乾)	レーズンパン 果物 牛乳	おたんじょう会
06 木	ごはん マーボー茄子豆腐 きゅうりの華風サラダ	米、○砂糖、○小麦粉、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、ソフト豆腐、○卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、○バター	○りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、なす、きゅうり、○バナナ、しらたき、○いちご、○みかん缶、干しいたけ、にんにく、しょうが	フルーツクラフティー 果物 牛乳	
07・21 金	きのこたっぷりハヤシライス マセドアンサラダ	米、じゃがいも、○三温糖、なたね油、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)	たまねぎ、にんじん、エリンギ、きゅうり、りんご、○もも缶、○みかん缶、しめじ、干しぶどう、○かんでん	7日：フルーツセリー クラッカー・牛乳 21日：あじさいセリー クラッカー・牛乳	
08・22 土	肉うどん ブロッコリーのかか和え	ゆでうどん、三温糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、かつお節	ブロッコリー、○オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ、生わかめ	菓子 果物 牛乳	
10・24 月	キーマカレー シルバーサラダ	米、はるさめ、三温糖、油、なたね油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、○バナナ、きゅうり、ピーマン、キャベツ、トマトピューレ、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
11・25 火	ごはん 鯖の西京焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 味噌汁(小松菜・とうふ・えのき)	○中華めん、米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわか、ソフト豆腐、○豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、○かまぼこ	ごまつな、○たまねぎ、○キャベツ、えのきたけ、○にんじん、にんじん、○ピーマン、さやえんどう、ひじき、○あおのり	焼きそば 牛乳	
12 水	ゆかりごはん エビフライ スパゲッティサラダ コーンクリームスープ	米、じゃがいも、スパゲティ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、えび、ハム、ベーコン	○りんご、きゅうり、にんじん、いちご、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶	プリン 果物 牛乳	おわかれ会
13・27 木	ごはん シェーズパイ ブロッコリーサラダ 白菜スープ	米、じゃがいも、○ポップコーン、マヨネーズ、はるさめ、なたね油、三温糖	○牛乳、○牛乳、ピザ用チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、○オレンジ、コーン缶、マッシュルーム、葉ねぎ	ポップコーン 果物 牛乳	
14・28 金	ごはん 鯖の梅煮 ほうれん草のごま和え かす汁	○さつまいも、米、○三温糖、三温糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、ほうれんそう、だいごん、にんじん、もやし、板こんにゃく、うめ干し、葉ねぎ、しょうが	大学芋 果物 牛乳	
15 土	トントン丼 味噌汁(小松菜・とうふ)	米、片栗粉、三温糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・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、ごまつな、にんじん、しめじ、葉ねぎ、しょうが	果物 菓子 牛乳	
17 月	ごはん 豚肉と大根の白味噌煮 小松菜のツナ酢あえ(もやし)	米、○マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、生揚げ、米みそ(甘みそ)、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、かつお節、○かつお節	だいごん、にんじん、ごまつな、○オレンジ、板こんにゃく、もやし、○あおのり	お好みマカロニ 果物 牛乳	
19 水	ごはん 豚肉の柳川風煮物 ブロッコリーのごま酢あえ 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ)	米、○フランスパン、砂糖、ごま、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚肉(ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	○りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいごん、ほうれんそう、葉ねぎ、ごぼう、○いちごジャム	ジャムフランス 果物 牛乳	
26 水	十勝帯広豚丼 きゅうりもみ みそ汁(なす・たまねぎ)	米、○ロールパン、三温糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、○オレンジ、なす、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、生わかめ	お楽しみパン 果物 牛乳	
29 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
31 月	ごはん すき焼き風煮 大根とツナのサラダ	米、○マカロニ、マヨネーズ、○三温糖、三温糖、焼ふ(板ふ)	○牛乳、○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉	だいごん、はくさい、たまねぎ、○オレンジ、にんじん、しらたき、きゅうり、ねぎ	マカロニきな粉 果物 牛乳	申込教育・保育日