

こんだて表

2026年4月

明星っ子こども園

日付	こんだて	材料名			おやつ	行事
		熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 水	ごはん 鶏肉の塩麴焼き かみなり豆腐 味噌汁(なす・油揚げ・玉ねぎ)	米、○干しそめん、砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なす、たまねぎ、にんじん、○しいたけ、しいたけ、さやえんどう、○にんじん、○葉ねぎ、にんにく、しょうが	にゅうめん	申込教育・保育日
02 木	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	米、○小麦粉、○なたね油、○三温糖、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、ブロッコリー、○オレンジ、にんじん、コーン缶、トマトビュレ	ビスケット 果物 牛乳	申込教育・保育日
03 金	焼きそば ワカメスープ	中華めん	◎牛乳、豚肉(ばら)、かつお節	たまねぎ、○オレンジ、キャベツ、にんじん、生わかめ、ピーマン、あおのり	菓子 果物 牛乳	申込教育・保育日 4日:入園式
06・20 月	ポークカレーライス 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、○三温糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○もも缶、○みかん缶、キャベツ、○かんでん、にんにく、しょうが	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
07・21 火	ごはん 桜鯛の煮付け 三色ごま和え おかず汁	米、○マカロニ、○三温糖、三温糖、ごま、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、たい、木綿豆腐、鶏もも肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、ほうれんそう、なす、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	マカロニきな粉 果物 牛乳	
08 水	じゃこ佃煮ごはん 豚肉と大根の煮物 もやしのツナ酢あえ なめこ汁	米、○食パン、三温糖、○グラニュー糖、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、○バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、はくさい、にんじん、もやし、○オレンジ、なめこ、ねぎ、いんげん、さやえんどう、ひじき、しょうが	シュガートースト 果物 牛乳	
09・23 木	ごはん マーボー茄子豆腐 きゅうりの華風サラダ	米、○米粉、○砂糖、○油、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ソフト豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、○豆乳、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、○りんご、○オレンジ、もやし、にんじん、なす、きゅうり、しらたき、干しいたけ、にんにく、しょうが	りんご蒸しパン 果物 牛乳	
10・24 金	ごはん 鯖の塩焼き 筑前煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米、三温糖	◎牛乳、◎牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	○りんご、ごまつな、板こんにゃく、れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、干しいたけ	まんじゅう 果物 牛乳	
11 土	ロールパン ミネストローネ きゅうりスティック プロセスチーズ	ロールパン、じゃがいも	◎牛乳、◎牛乳、チーズ、ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶詰、○オレンジ、きゅうり、にんじん、セロリー	菓子 果物 牛乳	
13・27 月	ごはん 肉豆腐 大根とツナのサラダ 味噌汁 (キャベツ・えのき・油揚げ)	米、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)、焼き豆腐、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいごん、○バナナ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん	ヨーグルト バナナ	
14・28 火	ごはん カンパチの照り焼き 五目きんぴら 味噌汁 (ほうれん草・豆腐・玉ねぎ)	○じゃがいも、米、○油、砂糖、ごま油、三温糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、かんぱち、ソフト豆腐、牛肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、○オレンジ、ほうれんそう、しらたき、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	フライドポテト 果物 牛乳	
15 水		○ロールパン	◎牛乳、◎牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	お弁当日
16・30 木	ごはん チキンカツ 和風サラダ ミネストローネ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、なたね油、○三温糖、○小麦粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、○蒸し大豆、ベーコン、しらす干し、○いわし(田作り)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、○オレンジ、トマト、きゅうり、レタス、にんじん、グリーンアスパラガス、セロリー	ぎすけ せんべい 果物 牛乳	
17 金	ごはん くずきりのしょうゆ炒め ブロッコリーのごま酢あえ さつま汁	○中華めん、米、さつまいも、でん粉めん(乾)、ごま、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ソフト豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、豚肉(もも)、ちくわ、○かつお節	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、○たまねぎ、○キャベツ、○にんじん、葉ねぎ、ごぼう、コーン缶、○ピーマン、しいたけ、○あおのり	焼きそば 牛乳	
18 土	牛丼 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	じゃがいも、三温糖、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ	たまねぎ、○オレンジ、はくさい、しらたき、にんじん、生わかめ、ねぎ、にんにく、しょうが	菓子 果物 牛乳	
22 水	菜の花ごはん 鶏肉のケチャップ煮 さつま芋サラダ 白菜スープ	米、さつまいも、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、三温糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム	はくさい、○オレンジ、きゅうり、にんじん、だいごん(たくあん)、きょうな、コーン缶、葉ねぎ	スティックパン 果物 牛乳	おたんじょう会
25 土	ケチャップスパゲティー ブロッコリーサラダ	スパゲティー、マヨネーズ、三温糖	◎牛乳、◎牛乳、ワインナー、ツナ油漬缶	ブロッコリー、○オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	菓子 果物 牛乳	