



こんだてひょう



令和2年 清武中央こども園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副 食	材 料	主食	3時 おやつ
月	6 20	牛乳 ビスコ	コーンシチュー きゃべつやベサラダ ウインナー	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー・ホールコーン・油・牛乳・塩コショウ きゃべつ・人参・みかん缶・酢・油・砂糖・醤油・塩・こしょう / シチューの素 ウインナー	パン	牛乳 りんご せんべい
火	7 21	牛乳 チーズ	鶏肉のトマト煮 かぶの酢の物 小松菜のみそ汁	鶏肉・ホールトマト・玉葱・スパゲティ・油・にんにく・塩・こしょう・砂糖・調理酒 かぶ・胡瓜・人参・砂糖・酢・塩 / ケチャップ・パセリ・(醤油) 小松菜・油揚げ・しめじ茸・玉葱・みそ・煮干	ごはん	牛乳・ホットケーキ (ホットケーキミックス・卵 牛乳・バター・ジャム)
水	8 22	牛乳 いちご	かぼちゃのそぼろあん ナムル風和えもの えのきのスープ	かぼちゃ・鶏ミンチ・グリーンピース・玉葱・人参・油・砂糖・醤油・酒・片栗粉・だし汁 大根・ほうれん草・人参・ごま・ごま油・砂糖・醤油・酢 乾燥わかめ・えのき茸・玉ねぎ・葱・醤油・みりん・煮干	ごはん	牛乳 バナナ ビスケット
木	9 23	牛乳 卵ボーロ	みそおでん すまし汁 果物	卵・さつま揚げ・鶏手羽中・人参・大根・昆布・みそ・砂糖・醤油・だし汁 豆腐・えのき茸・青菜・人参・醤油・塩・煮干 みかん	ごはん	お茶 カップヨーグルト クラッカー
金	24	ヨーグルト	揚げ魚のごま和え 添え野菜 白菜のコトコトスープ	白身魚・塩・酒・片栗粉・油・醤油・砂糖・ごま油・葱・ごま レタス・トマト・(マヨネーズ) 白菜・じゃが芋・ベーコン・人参・パセリ・豆乳・小麦粉・塩・こしょう・鶏がら	ごはん	お茶・わかめうどん (うどん・乾燥わかめ・鶏肉・葱 醤油・みりん・煮干・だし昆布)
土	11 25	牛乳 菓子	七草うどん もやしのじゃこ炒め 果物	鶏肉・干し椎茸・ほうれん草・人参・大根・えのき茸・うどん・卵・醤油・煮干 もやし・ピーマン・人参・ちりめん・ごま油・(塩)・(砂糖)・(醤油) バナナ		お茶 リングドーナツ
月	27	牛乳 バナナ	牛肉とごぼうの炒め煮 なます かぼちゃのみそ汁	牛肉・ごぼう・人参・いんげん・干し椎茸・油・砂糖・醤油・みりん・ごま 大根・胡瓜・人参・砂糖・酢・塩・(醤油) かぼちゃ・玉ねぎ・厚揚げ・にら・みそ・煮干	ごはん	牛乳・ポリポリお芋 (さつま芋・かえりいりこ・卵 小麦粉・塩・青のり・油)
火	14 28	牛乳 あられ	魚の塩焼き おかか和え どさんこ汁	甘塩鮭 白菜・ほうれん草・人参・かつお節・醤油 / 葱・豆腐・みそ・無塩バター・煮干 豚肉・生姜・にんにく・油・じゃが芋・人参・もやし・ホールコーン	ごはん	牛乳 せんべい 煮豆
水	15 29	ヨーグルト	ひじき豆腐 いかの酢みそ和え かきたま汁・果物	合ミンチ・ひじき・豆腐・玉葱・人参・いんげん・油・砂糖・醤油・塩・酒 イカ・胡瓜・乾燥わかめ・みそ・砂糖・酢・ごま・塩 卵・生椎茸・葱・人参・醤油・みりん・煮干 / みかん缶	ごはん	牛乳 メロンパン
木	16 30	牛乳 クラッカー	チキンカレー コーンとわかめのサラダ 果物	鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・グリーンピース・油・カレールウ ホールコーン・乾燥わかめ・ツナ缶・レモン汁・人参・胡瓜 りんご / 油・酢・塩・こしょう・砂糖・醤油	ごはん	お茶・お好み焼き (小麦粉・キャベツ・人参・卵・山芋・豚肉・油 お好み焼きソース・カツお節・青のり)
金	17 31	牛乳 クッキー	魚の磯辺揚げ カリフラワーサラダ 大根のみそ汁	魚切り身・塩・こしょう・てんぷら粉・卵・青のり・油 カリフラワー・ブロッコリー・ホールコーン・ベーコン・マヨネーズ 大根・油揚げ・人参・葱・みそ・煮干	ごはん	牛乳 プリン
土	18	牛乳 菓子	シーフードナポリタンスパゲティ 果物 オニオンスープ	スパゲティ・むきえび・いか・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム みかん / 油・塩・こしょう・ケチャップ・粉チーズ・(バター) ウインナー・玉葱・人参・パセリ・醤油・鶏がら・塩・こしょう		お茶 ステックパン
誕生会	10	牛乳 クッキー	ちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ・きゃべつサラダ かきたま汁・果物	ちりめん・干し椎茸・ごぼう・人参・油揚げ・竹の子・かまぼこ・砂糖・醤油・煮干・だし昆布・砂糖・酢・塩・ごま 鶏肉・生姜・みりん・醤油・片栗粉・油 / 胡瓜・ロースハム・きゃべつ・マカロニ・マヨネーズ 卵・えのき茸・乾燥わかめ・葱・醤油・煮干 / いちご		牛乳 チーズ蒸しパン



★都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。4日はチキンカレー・フルーツヨーグルトです