



# こんだてひょう



令和4年度南今泉保育園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副食	材 料	主食	3時 おやつ
月	16 30	牛乳 バナナ	魚の香り焼き 白和え 麩のすまし汁	白身魚・白ごま・にんにく・しょうが・ねぎ・砂糖・酒・しょうゆ・みりん・油 小松菜・人参・豆腐・ごま・みそ・砂糖・みりん 麩(乾) わかめ・貝割れ大根・しめじ・しょうゆ・みりん・塩・煮干し	ごはん	牛乳・ストロベリーマフィン (小麦粉・B.P・豆乳・卵 バター・砂糖・苺ジャム)
火	17 31	牛乳 せんべい	牛肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草のしらす和え 大根のみそ汁	牛肉・ごぼう・人参・いんげん・干し椎茸・油・砂糖・しょうゆ・みりん・ごま ほうれん草・しらす干し・ごま・砂糖・しょうゆ 大根・油揚げ・人参・にら・みそ・煮干	ごはん	牛乳 みかん ココナッツサブレ
水	4 18	牛乳 チーズ	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ ウインナー	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ホールコーン・油・バター・ 牛乳・小麦粉・塩・P・鶏がら きゅうべつ・人参・みかん缶・酢・砂糖・しょうゆ・塩・P /ウインナー	ごはん	牛乳・ココアケーキ (小麦粉・ココア・BP・卵・ バター・砂糖)
木	5 19	飲むヨーグルト	揚げ魚のごま和え 添) ブロッコリー・トマト 白菜のみそ汁	白身魚・塩・酒・片栗粉・薄口しょうゆ・砂糖・ごま油・葱・白ごま・レモン汁 ブロッコリー・トマト・マヨネーズ 白菜・人参・とうふ(乾) わかめ・ねぎ・みそ・煮干し	ごはん	お茶・おかき 煮豆 (金時豆・砂糖。塩)
金	6 20	牛乳 卵ボーロ	かぼちゃのそぼろあん かぶの酢の物 小松菜のみそ汁	かぼちゃ・鶏ミンチ・グリーンピース・玉ねぎ・人参・油・砂糖・しょうゆ・酒 かぶ・きゅうり・人参・砂糖・酢 小松菜・人参・厚揚げ・しめじ茸・みそ・煮干し	ごはん	お茶・七草雑炊 <small>(米・鶏肉・干し椎茸・ほうれん草・人参・大根・ 里芋・ごぼう・えのき茸・しょうゆ・塩・煮干)</small>
土	7 21	牛乳 クラッカー	どさんこラーメン じゃこ炒め みかん	中華麺・豚肉・生姜・にんにく・油・きゃべつ・人参・もやし・ ホールコーン・ねぎ・みそ・バター・鶏ガラ ピーマン・人参・ちりめん・ごま油・塩・砂糖・しょうゆ /みかん		牛乳 スティックパン
月	23	牛乳 パイン缶	鮭のみそバター焼き 春雨の酢の物 白菜のコトコトスープ	鮭切り身・バター・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・生姜 春雨・きゅうり・人参・かにかま・ごま・砂糖・酢・しょうゆ・塩 白菜・じゃがいも・鶏肉・人参・パセリ・豆乳・小麦粉・塩・鶏ガラ	ごはん	お茶 プリン (プリンの素・牛乳)
火	10 24	飲むヨーグルト	鶏のから揚げ カリフラワーサラダ かきたまスープ	鶏肉・生姜・にんにく・しょうゆ・塩・P・酒・片栗粉・揚げ油 ブロッコリー・カリフラワー・ホールコーン・ベーコン・マヨネーズ えのきだけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・卵・しょうゆ・塩・煮干し	ごはん	牛乳 バナナ ハッピーターン
水	11 25	牛乳 あられ	カレー ひじきとチーズのサラダ りんご	鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピース・カレールウ・にんにく・りんご・鶏がら ひじき・砂糖・しょうゆ・しらす干し・人参・きゅうり・チーズ・ごま・ごま油 りんご	ごはん	牛乳・メロントースト <small>(食パン・ホットケーキミックス・牛乳 バター・砂糖・スキムミルク)</small>
木	12 26	牛乳 ビスコ	魚と野菜の甘酢あん 小松菜のごまマヨサラダ わかめのみそ汁	鮭切り身・しょうが・酒・しょうゆ・片栗粉・油・生しいたけ・玉ねぎ・人参・ 小松菜・人参・ホールコーン・ごま・マヨネーズ/パプリカ・砂糖・酢 乾) わかめ・とうふ・ねぎ・みそ・煮干し	ごはん	お茶 カップヨーグルト クッキー
金	27	牛乳 チーズ	おでん 白菜のおかか和え みかん	卵・さつまあげ・鶏手羽中・人参・大根・昆布・みそ・砂糖・しょうゆ・だし汁 白菜・チンゲン菜・人参・かつお節・しょうゆ みかん	ごはん	牛乳・じゃこ入り芋天 (さつま芋・ちりめんじゃこ・小麦粉・ 卵・塩・青のり・油)
土	14 28	牛乳 コーンフレーク	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物 バナナ	豚肉・いか・むきえび・人参・生椎茸・白菜・ゆでたけのこ・ねぎ・砂糖・しょうゆ・塩 きゅうり(乾) わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖・ /チンゲン菜・ごま油・片栗粉・鶏がら バナナ		牛乳 せんべい
誕生会	13	牛乳 せんべい	ちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ・マカロニサラダ 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 鶏肉・生姜・みりん・醤油・片栗粉・油 /胡瓜・ロースハム・マカロニ・マヨネーズ /塩・ごま 卵・えのき茸・乾燥わかめ・葱・醤油・煮干 / いちご		牛乳 ロールケーキ



★都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。

★19日の3時のおやつは、ぼたもち(きなこ)になります。