



# こんだてひょう



令和5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   | 22       | 牛乳<br>せんべい<br>(ミニサラダ)      | 魚の香り焼き<br>白和え<br>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<br>ほうれん草・人参・豆腐・ごま・みそ・砂糖・みりん<br>麩・乾) わかめ・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<br>(小麦粉・B.P・豆乳・卵<br>バター・砂糖・苺ジャム)        |
| 火   | 9<br>23  | 牛乳<br>ココナッツサブレ             | かぼちゃのそぼろあん<br>大根ときゅうりの酢の物<br>厚揚げのみそ汁    | 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<br>大根・きゅうり・人参・砂糖・酢<br>ほうれん草・人参・厚揚げ・しめじ茸・みそ・煮干し                                                       | ごはん                                                                                   | お茶<br>ヨーグルト<br>(いちごジャム)                               |
| 水   | 10<br>24 | 牛乳<br>チーズ                  | 揚げ魚のごま和え<br>添) ブロッコリー・トマト<br>大根のみそ汁     | 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<br>キャベツ・トマト<br>大根・人参・とうふ・乾) わかめ・ねぎ・みそ・煮干し                                                            | ごはん                                                                                   | お茶・ミニサラダせんべい<br>煮豆<br>(金時豆・砂糖・塩)                      |
| 木   | 11<br>25 | 牛乳<br>クラッカー                | カレー<br>マカロニサラダ                          | 鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピース・カレールウ<br>ツナ・きゅうり・人参・マカロニ・マヨネーズ                                                                                     | ごはん                                                                                   | 牛乳<br>きな粉サンド<br>(食パン・きな粉・砂糖・牛乳)                       |
| 金   | 26       | 牛乳<br>卵ボーロ                 | おでん<br>もやしのナムル<br>みかん                   | 厚揚げ・さつまあげ・鶏手羽中・人参・大根・昆布・みそ・砂糖・しょうゆ<br>もやし・ほうれん草・砂糖・しょうゆ・ごま・ごま油<br>みかん                                                                     | ごはん                                                                                   | お茶<br>プリン<br>(プリンの素・牛乳)                               |
| 土   | 13<br>27 | 牛乳<br>丸ボーロ                 | どさんこラーメン<br>きゅうりのおかか和え                  | 中華麺・豚肉・生姜・にんにく・油・きゃべつ・人参・もやし・<br>ホールコーン・ねぎ・みそ・バター・鶏ガラ<br>きゅうり・かつお節・しょうゆ                                                                   |    | 牛乳<br>バナナ<br>せんべい (雪の宿)                               |
| 月   | 15<br>29 | 牛乳<br>せんべい<br>(アンパンマンせんべい) | 鮭のみそバター焼き<br>春雨の酢の物<br>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<br>春雨・きゅうり・人参・かにかま・ごま・砂糖・酢・しょうゆ・塩<br>白菜・じゃがいも・鶏肉・玉ねぎ・人参・パセリ・豆乳・小麦粉・塩・鶏ガラ                                         | ごはん                                                                                   | 牛乳・メロントースト<br>(食パン・ホットケーキミックス・牛乳<br>バター・砂糖・スキムミルク)    |
| 火   | 16<br>30 | 飲むヨーグルト                    | 鶏のから揚げ<br>カリフラワーサラダ<br>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<br>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<br>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<br>バナナ<br>ミニサラダせんべい                                |
| 水   | 17<br>31 | 牛乳<br>ウエハース                | 魚と野菜の甘酢あん<br>きゅうりのおかか和え<br>わかめのみそ汁      | 白身魚・しょうが・酒・しょうゆ・片栗粉・油・生しいたけ・玉ねぎ・人参・<br>ピーマン・砂糖・しょうゆ・酢・片栗粉 / きゅうり・塩昆布<br>乾) わかめ・とうふ・ねぎ・えのきだけ・みそ・煮干し                                        | ごはん                                                                                   | お茶 七草雑炊<br>(米・鶏肉・干し椎茸・ほうれん草・人参・<br>大根・ごぼう・えのきだけ・しょうゆ) |
| 木   | 4<br>18  | 牛乳<br>クッキー<br>(ムーンライト)     | コーンシチュー<br>きゃべきゃべサラダ<br>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・クリームコーン<br>油・バター・牛乳・小麦粉・塩・P・鶏ガラ<br>きゅうり・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<br>せんべい<br>(雪の宿)                                   |
| 金   | 5<br>19  | 牛乳<br>ビスコ                  | とろーりチーズのポークチャップ<br>切り干し大根サラダ<br>もずくスープ  | 豚肉・玉ねぎ・酒・油・片栗粉・ケチャップ・しょうゆ・砂糖・溶けるチーズ<br>切り干し大根・きゅうり・人参・ツナ缶・酢・油・醤油・砂糖<br>もずく・豆腐・えのきだけ・人参・ねぎ・醤油・煮干し                                          | ごはん                                                                                   | 牛乳<br>バームクーヘン                                         |
| 土   | 6<br>20  | 牛乳<br>チーズ                  | 中華丼<br>きゅうりとちくわの酢の物                     | 豚肉・むきえび・人参・生椎茸・白菜玉ねぎ・ゆでたけのこ・ねぎ・砂糖・しょうゆ・塩<br>きゅうり・乾) わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖・ / ごま油・片栗粉・鶏ガラ                                                        |  | 牛乳<br>丸ボーロ                                            |
| 誕生会 | 12       | 飲むヨーグルト                    | ハンバーグ ポテト ピラフ<br>スパゲッティ ブロッコリー<br>コンスープ | 合挽きミンチ・人参・玉ねぎ・生しいたけ・パン粉・卵・塩P・ケチャップ・ソース / ポテト<br>ご飯・玉ねぎ・人参・油・鶏ガラ・しょうゆ・塩P・ベーコン / スパゲッティ・ケチャップ<br>ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・バター・人参・パセリ・鶏ガラ / ブロッコリー |                                                                                       | 牛乳<br>チーズむしパン                                         |



★都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。