



こんだてひょう

令和7年度 宮崎保育園

日曜	昼食	血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる	おやつ
1 木	鶏のオニオン焼き きゃべつのおかか和え	鶏肉・削り節 木綿豆腐・油揚げ 麦みそ 脱脂粉乳	砂糖・米ぬか油 味しらべ・チョイス	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・ひじき にんじん・グリーンピース・こねぎ もやし・かぼちゃ・りんご	ミルク 味しらべ チョイス 
2 金	麺の日 ラーメン 豆腐のサラダ	焼き豚・鶏卵 削り節・木綿豆腐 脱脂粉乳 ヨーグルト	米ぬか油・中華めん・砂糖 いりごま・ごま油 薄力粉・有塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん もやし・コーン缶 こねぎ・にんにく・レタス・トマト きゅうり・オレンジ	ミルク・ソフトクッキー ミルク・かからん団子(つばめ組)
7 水	豚肉とたけのこの味噌炒め ごぼうサラダ	ぶた肉・麦みそ ロースハム・木綿豆腐 脱脂粉乳 牛乳	ごま油・マヨネーズ ホットケーキMix・砂糖 いちごジャム	たけのこ・たまねぎ にんじん・さやいんげん・にんにく ごぼう・きゅうり・コーン缶 えのきたけ・あおのり・りんご	ミルク いちご蒸しパン
8 木	すりみの五目揚げ 塩昆布和え かぼちゃのそぼろ煮	白身魚のすり身 木綿豆腐・鶏ひき肉 油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	片栗粉・米ぬか油・砂糖 バームクーヘン	しょうが・ひじき・たまねぎ ごぼう・コーン缶 きゅうり・キャベツ・塩昆布 かぼちゃ・にんじん・グリーンピース	ミルク バームクーヘン
9 金	鶏のマーマレード照焼き 焼きかぼちゃ	鶏肉・ベーコン 木綿豆腐・麦みそ さけ	米ぬか油・いりごま	マーマレード・かぼちゃ・キャベツ にんじん・たまねぎ・しめじ だいこん・えのきたけ・こねぎ オレンジ	さけおにぎり 
10 土	魚のオーロラソース焼き リヨネーズポテト	さけ ウインナー 脱脂粉乳	ケチャップ マヨネーズ・砂糖 じゃがいも・米ぬか油 いりごま・ごま油 ばかうけ	たまねぎ・グリーンピース 切干しだいこん・きゅうり・レタス にんじん・キャベツ もやし・えのきたけ コーン缶・りんご	ミルク ばかうけ(青のり) バタークッキー
12 月	豚肉とマロニーのごま風味炒め ポテトサラダ	ぶた肉・鶏卵 かまぼこ・脱脂粉乳 シーチキン 木綿豆腐・麦みそ	米ぬか油・いりごま はるさめ・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ げたんは	たけのこ・にんじん・キャベツ たまねぎ・きゅうり・コーン缶 だいこん・わかめ・バナナ	ミルク げたんは 
13 火	魚の治部煮 かぼちゃの甘煮 キャベツのおかかサラダ	ぶり・シーチキン 削り節・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳	砂糖・薄力粉・中さら糖 米ぬか油・片栗粉	かぼちゃ・キャベツ・コーン缶 きゅうり・もやし のり・だいこん・えのきたけ わかめ・オレンジ・バナナ	ミルク バナナのクッキー
14 水	三色そぼろ丼 ごまじゃこサラダ	鶏ひき肉・鶏卵 しらす干し・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	砂糖・米ぬか油・いりごま じゃがいも・薄力粉	グリーンピース・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ もやし・りんご かぼちゃ	ミルク かぼちゃドーナツ
15 木	野菜いっぱい鮭のムニエル 春雨サラダ	さけ・鶏卵 木綿豆腐・麦みそ 納豆 脱脂粉乳	片栗粉・ごま油 はるさめ・米ぬか油 マヨネーズ まがりせんべい	キャベツ・たまねぎ・にんにく きゅうり・レタス もやし・えのきたけ こねぎ・ひじき・バナナ	ミルク まがりせんべい
16 金	誕生会 わかめご飯 かぶとのコロケ 添え野菜 大豆の五目煮	ぶたひき肉・大豆 油揚げ・鶏肉 生揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	いりごま じゃがいも・春巻きの皮 米ぬか油・砂糖・中さら糖 ももゼリー 食パン・有塩バター	たまねぎ・板こんにやく にんじん・キャベツ・きゅうり 乾しいたけ・こんぶ グリーンピース・だいこん・ごぼう こねぎ・しょうが	ミルク シュガートースト 
17 土	魚のピカタ ベイクドポテト しょうゆフレンチサラダ	しいら・鶏卵・粉チーズ 牛乳・脱脂粉乳	薄力粉・じゃがいも 有塩バター・米ぬか油 ミニサラダ・砂糖 ハーベスト	キャベツ・きゅうり もやし・にんじん コーン缶・たまねぎ りんご	ミルク ミニサラダしょうゆ味 ハーベスト
19 月	チキンカレー ひじきサラダ	鶏肉・かにかまぼこ 鶏卵・脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも・米ぬか油 ホットケーキMix 無塩バター 砂糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース りんご・にんにく・ひじき キャベツ・もやし・オレンジ えのきたけ・わかめ	ミルク マフィン
20 火	はんぺんフライ 添え野菜 じゃが芋のうま煮 豚汁	はんぺん・鶏卵 ぶた肉・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 砂糖・じゃがいも みかんゼリー 有塩バター	キャベツ・レタス・たまねぎ 糸こんにやく・グリーンピース だいこん・にんじん ごぼう・こねぎ・しょうが	ミルク ポップコーン
21 水	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ	ぶた肉・ロースハム 鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳 麦みそ	砂糖・スパゲティ マヨネーズ・米ぬか油 星たべよ	しょうが・コーン缶・レタス キャベツ・にんじん・たまねぎ ピーマン・もやし こねぎ・りんご	ミルク 星たべよ 
22 木	魚の味噌煮 ごま酢あえ	ぶり・麦みそ・生揚げ ロースハム・脱脂粉乳 鶏卵・牛乳	砂糖・いりごま・そうめん	しょうが・だいこん・にんじん きゅうり・レタス もやし・なす・こねぎ オレンジ	ミルク なめらかプリン
23 金	ヤンニョム風チキン 蒸し野菜 カミカミサラダ	鶏肉・しらす干し 鶏卵 納豆 脱脂粉乳	ごま油・片栗粉 ケチャップ・砂糖 米ぬか油・いりごま じゃがいも かつぱえびせん	にんにく・レタス・にんじん キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にら りんご	ミルク かつぱえびせん
24 土	魚のオランダ焼き 粉吹き芋 カレー金平	さけ・鶏卵 ピザ用チーズ 脱脂粉乳	マヨネーズ・じゃがいも 砂糖・ごま油・いりごま うすやきせんべい ビスコ	にんじん・たまねぎ・ピーマン レタス・ごぼう・キャベツ えのきたけ・オレンジ	ミルク うす焼きせんべいサラダ ビスコ
26 月	メンチカツ 添え野菜 大豆と切干大根の煮物	ぶたひき肉・鶏卵 牛乳・大豆・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	パン粉・薄力粉・米ぬか油 砂糖・中さら糖 シガービスケット	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・切干しだいこん 乾しいたけ・グリーンピース かぼちゃ・えのきたけ・こねぎ バナナ	ミルク シガービスケット
27 火	魚のみりん焼き きゃべつのごまサラダ	あじ・ぶた肉・油揚げ 麦みそ・鶏卵	砂糖・いりごま・米ぬか油 じゃがいも・薄力粉 ごま油・ケチャップ 片栗粉	しょうが・キャベツ・きゅうり ごぼう・にんじん 糸こんにやく・たまねぎ わかめ・オレンジ・にら	チヂミ 
28 水	鶏肉と卵の甘辛煮 シャキシャキサラダ	鶏肉・鶏卵・生揚げ シーチキン・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	じゃがいも・砂糖 パイシート・いちごジャム 食パン・米ぬか油	にんじん・さやいんげん・キャベツ きゅうり・わかめ・かぼちゃ たまねぎ・メロン	ミルク くるくるパイ
29 木	魚の茶衣揚げ 添え野菜 ひじきのけんちん煮 みそ汁	さわら・生揚げ・油揚げ 麦みそ・納豆 脱脂粉乳	天ぷら粉・米ぬか油・砂糖 中さら糖・いりごま 小魚せんべい	キャベツ・レタス・ひじき ごぼう・にんじん 板こんにやく・もやし なす・こねぎ・バナナ	ミルク 小魚せんべい
30 金	ハヤシライス イタリアンサラダ	ぶた肉・脱脂粉乳 鶏卵	米ぬか油・オリーブ油 薄力粉・無塩バター 砂糖	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース・キャベツ・きゅうり トマト・もやし コーン缶・わかめ メロン	ミルク カルピスパウンドケーキ

