



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月	鶏肉のさっぱり煮 蒸し野菜 コールスローサラダ みそ汁 りんご	・鶏肉・ロースハム ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵	・ざらめ・じゃがいも ・マヨネーズ・砂糖 ・ホットケーキMix ・無塩バター・はちみつ	・しょうが・かぼちゃ・キャベツ ・きゅうり・コーン缶 ・えのきたけ・たまねぎ ・わかめ・りんご	ミルク レモンとはちみつのマフィン
2火	魚の甘たれ焼き きゃべつのおかか和え 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	・さけ・削り節 ・油揚げ・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳 ・ウインナー ・ピザ用チーズ	・片栗粉・砂糖 ・米ぬか油・ざらめ ・ピザソース ・強力粉	・キャベツ・切干しだいこん ・にんじん・乾しいたけ ・グリーンピース・なす・オクラ ・もやし・わかめ・板こんにやく ・オレンジ・たまねぎ・コーン缶	ミルク ピザ
3水	カツカレー ひじきサラダ ジュリアンスープ バナナ	・ふた肉・鶏卵 ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉 ・砂糖・味しらべ ・米ぬか油 ・ウエハース	・たまねぎ・にんじん ・りんご・にんにく・ひじき ・キャベツ・きゅうり・レタス ・もやし・えのきたけ・バナナ ・グリーンピース	ミルク 味しらべ ウエハース
4木	魚の塩こうじ焼き 塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ みそ汁 なし	・さけ・高野豆腐 ・鶏卵・油揚げ ・脱脂粉乳 ・麦みそ	・砂糖・米ぬか油・薄力粉 ・無塩バター	・きゅうり・キャベツ・塩昆布 ・にんじん・乾しいたけ ・グリーンピース・とうがん ・わかめ・なし・たまねぎ	ミルク カルピスパウンドケーキ
5金	鶏のオニオン焼き 即席きゅうり漬け 金平ごぼう しらす納豆 みそ汁 バナナ	・鶏肉 ・納豆 ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳 ・しらす干し	・砂糖・ごま油 ・ぼたぼた焼き ・いりごま	・たまねぎ・にんにく・しょうが ・きゅうり・ごぼう ・にんじん・ゆでれんこん ・もやし・えのきたけ ・わかめ・バナナ	ミルク ぼたぼた焼き
6土	魚のピカタ 粉吹き芋 キャベツのおかかサラダ みそ汁 オレンジ	・かれい・鶏卵 ・粉チーズ・麦みそ ・シーチキン缶 ・削り節・油揚げ ・脱脂粉乳	・薄力粉・じゃがいも ・米ぬか油・砂糖 ・ハッピーターン ・エントリー	・キャベツ・コーン缶 ・もやし・きゅうり ・かぼちゃ・たまねぎ ・こねぎ・オレンジ	ミルク ハッピーターン エントリー
8月	豚ブルコギ 切り干し大根のナムル 冬瓜のスープ なし	・ふた肉・ロースハム ・木綿豆腐・鶏卵 ・脱脂粉乳	・ごま油・砂糖・ほろぎめ ・いりごま・米ぬか油 ・せんべい・片栗粉 ・バタークックッキー	・にんにく・りんご・たまねぎ ・もやし・赤ピーマン ・キャベツ・切干しだいこん ・きゅうり・とうがん・なし	ミル うすやきせんべいサラダ バタークッキー
9火	魚のサクサク揚げ 添え野菜 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 ブルーチェ	・かれい・鶏卵 ・ふたひき肉・油揚げ ・麦みそ ・牛乳・脱脂粉乳	・薄力粉・片栗粉 ・砂糖・片栗粉・食パン ・無塩バター ・米ぬか油	・キャベツ・きゅうり・トマト ・とうがん・グリーンピース ・なす・たまねぎ・こねぎ ・みかん缶・バナナ・にんじん	ミルク フレンチトースト
10水	ヤンニョム風チキン もやしのソテー カミカミサラダ 卵とトマトのスープ オクラ納豆 なし	・鶏肉・ベーコン ・しらす干し・鶏卵 ・木綿豆腐 ・納豆	・ごま油・片栗粉 ・ケチャップ・砂糖 ・米ぬか油・いりごま	・にんにく・もやし ・ピーマン・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・ごぼう・トマト ・オクラ・なし・みかん缶・バナナ	かき氷
11木	魚の味噌煮 豆腐のサラダ みそ汁 りんご	・ぶり・麦みそ ・削り節・油揚げ ・脱脂粉乳 ・木綿豆腐	・砂糖・いりごま ・ミニサラダ・ごま油 ・しるこサンド	・しょうが・とうがん・にんじん ・レタス・トマト・きゅうり ・キャベツ・なす・わかめ ・りんご	ミルク ミニサラダしょうゆ味 しるこサンド
12金	レバーのかりん揚げ 焼きかぼちゃ 切り干し大根のサラダ みそ汁 バナナ	・豚レバー・牛乳 ・シーチキン缶 ・麦みそ・脱脂粉乳 ・油揚げ	・片栗粉・米ぬか油 ・ケチャップ・いりごま ・パイシート・砂糖 ・いちごジャム	・しょうが・トマト缶・レタス ・かぼちゃ・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん・コーン缶 ・キャベツ・たまねぎ ・もやし・こねぎ・バナナ	ミルク くるくるパイ
16火	豚肉と冬瓜の煮物 ごぼうサラダ 青のり汁 オレンジ	・ふた肉・厚揚げ ・麦みそ・木綿豆腐 ・脱脂粉乳 ・牛・豚合挽き肉	・じゃがいも・米ぬか油 ・マヨネーズ・砂糖 ・ケチャップ・食パン ・薄力粉・パン粉	・とうがん・にんじん・たまねぎ ・ごぼう・きゅうり・トマト ・コーン缶・オレンジ	ミルク カレーパン
17水	誕生会 オムライス エビフライ ジャーマンポテト コンソメスープ ももゼリー	・鶏肉・鶏卵 ・牛乳 ・天ぷらエビ ・ベーコン・脱脂粉乳 ・きな粉	・ケチャップ・米ぬか油 ・薄力粉・パン粉 ・じゃがいも・有塩バター ・ももゼリー・マカロニ ・黒砂糖・マヨネーズ	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・グリーンピース・かぼちゃ ・えのきたけ・コーン缶 ・だいこん	ミルク マカロニアベかわ
18木	ビビンバ丼 中華スープ ヨーグルトあえ	・ふたひき肉・麦みそ ・鶏卵・脱脂粉乳	・ごま油・砂糖・米ぬか油 ・じゃがいも ・おにぎりせんべい	・しょうが・もやし・みかん缶 ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ・コーン缶 ・しめじ・バナナ・白桃缶	カルピス おにぎりせんべい
19金	麺の日 冷やし中華 しゅうまい ぶどうゼリー	・ロースハム・鶏卵 ・ふたひき肉 ・脱脂粉乳	・米ぬか油・砂糖 ・ごま油・片栗粉 ・しゅうまいの皮 ・ぶどうゼリー・いりごま ・とんがりコーン	・もやし・きゅうり ・トマト・たまねぎ・乾しいたけ ・しょうが・キャベツ	ミルク とんがりコーン
20土	鮭の塩焼き サラダ ひじきのけんちん煮 みそ汁 なし	・さけ・生揚げ ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵 ・牛乳	・マヨネーズ・米ぬか油 ・ざらめ・砂糖	・キャベツ・きゅうり・コーン缶 ・ひじき・ごぼう ・にんじん・板こんにやく ・たまねぎ・えのきたけ ・なし・かぼちゃ・こねぎ	ミルク なめらかプリン
22月	ハンバーグ 野菜ソテー 野菜サラダ コーンスープ バナナ	・牛・豚合挽き肉 ・牛乳・ロースハム ・きな粉 ・鶏卵	・米ぬか油・パン粉 ・ケチャップ・砂糖	・たまねぎ・にんじん ・コーン缶・キャベツ・きゅうり ・クリームコーン缶・バナナ ・グリーンピース	おはぎ
24水	魚のみりん焼き かぼちゃの甘煮 キャベツのさっぱりあえ みそ汁 なし	・さけ・ロースハム ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・砂糖・ざらめ ・ばかうけ ・フレンチパピロ	・しょうが・かぼちゃ・キャベツ ・きゅうり・もやし ・たまねぎ・なす・わかめ ・なし	ミルク ばかうけ(ごま揚げ) フレンチパピロ
25木	チキンカツ 添え野菜 ひじきと切り干し大根の煮物 みそ汁 きゅうり納豆 バナナ	・鶏肉・鶏卵・油揚げ ・麦みそ・納豆 ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉 ・砂糖・ざらめ ・米ぬか油・星たべよ	・キャベツ・赤ピーマン・ひじき ・切干しだいこん・乾しいたけ ・にんじん・グリーンピース ・たまねぎ・こねぎ・きゅうり ・バナナ・かぼちゃ	ミルク 星たべよ
26金	魚のオーロラソース焼き ペイクドポテト ごまサラダ みそ汁 オレンジ	・さけ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵 ・牛乳 ・カニスティック	・ケチャップ ・マヨネーズ・砂糖 ・じゃがいも・有塩バター ・いりごま・ごま油 ・ホットケーキMix	・切干しだいこん・きゅうり ・キャベツ・だいこん・こねぎ ・オレンジ・にんじん ・レタス	ミルク にんじんケーキ
27土	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ なすの味噌炒め かき卵汁 りんご	・ふた肉・厚揚げ ・麦みそ・鶏卵 ・脱脂粉乳	・砂糖・マカロニ ・米ぬか油・ざらめ ・薄力粉・片栗粉 ・マヨネーズ	・しょうが・レタス・きゅうり ・コーン缶・トマト・なす ・にんじん・たまねぎ・ピーマン ・とうがん・にら・りんご	ミルク ココアちんすこう
29月	鮭のオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ なし	・さけ・鶏卵 ・牛乳・ピザ用チーズ ・脱脂粉乳 ・きな粉 ・絹ごし豆腐	・じゃがいも・米ぬか油 ・ケチャップ ・オリーブ油 ・ホットケーキMix・砂糖	・たまねぎ・しめじ・ピーマン ・レタス・きゅうり・トマト ・りよくとうもろし・キャベツ ・だいこん・えのきたけ ・コーン缶・なし	ミルク きな粉ドーナツ
30火	鶏の唐揚げ 添え野菜 大豆と切干大根の煮物 みそ汁 バナナ	・鶏肉・大豆 ・麦みそ・脱脂粉乳 ・油揚げ	・片栗粉・薄力粉 ・砂糖・ざらめ ・小魚せんべい ・米ぬか油	・しょうが・にんにく・キャベツ ・レタス・にんじん ・乾しいたけ・グリーンピース・なす ・かぼちゃ・こねぎ・バナナ ・切干しだいこん	ミルク 小魚せんべい

