



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 水	魚の梅煮 きゃべつのごまあえ 白菜のそぼろ煮 みそ汁 りんご	・ぶり・ロースハム ・鶏ひき肉・油揚げ ・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵	・砂糖・いりごま ・片栗粉・薄力粉 ・無塩バター ・米ぬか油	・しょうが・キャベツ ・ほうれんそう・はくさい ・だいこん・たまねぎ・わかめ ・りんご・こまつな・にんじん	ミルク 小松菜マドレーヌ 
2 木	はんぺんフライ 添え野菜 豚肉と冬瓜の煮物 青のり汁 オクラ納豆 パナナ	・はんぺん・鶏卵 ・ぶた肉・生揚げ ・麦みそ・木綿豆腐 ・納豆 ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉 ・砂糖・米ぬか油 ・まがりせんべい	・キャベツ・レタス・とうがん ・にんじん・たまねぎ ・あおのり・オクラ・バナナ ・えのきたけ	ミルク まがりせんべい
3 金	豚丼 大根のじゃこサラダ みそ汁 なし	・ぶた肉・しらす干し ・油揚げ・麦みそ	・米ぬか油・ざらめ ・いりごま・砂糖 ・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん・こねぎ ・だいこん・キャベツ・なす ・わかめ・なし	
6 月	マーマレード照焼き グリル野菜 いり豆腐 みそ汁 りんご	・鶏肉・木綿豆腐 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・さつまいも・米ぬか油 ・揚げ一番・ココナッツサブレ ・砂糖	・かぼちゃ・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ・グリーンピース・だいこん・なす ・こねぎ・りんご	ミルク 揚げ一番 ココナッツサブレ
7 火	麺の日 ラーメン ごぼうサラダ ぶどうゼリー	・焼き豚・鶏卵 ・ロースハム・脱脂粉乳	・米ぬか油・中華めん ・マヨネーズ ・ゼリー ・ベジタべる	・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・ごぼう ・きゅうり	ミルク ベジタべる
8 水	魚の南部焼き かぼちゃの甘煮 きゃべつのおかか和え 豚汁 オレンジ	・さけ・削り節 ・ぶた肉・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・牛乳・鶏卵	・いりごま・ごま油・ざらめ ・ホットケーキMix ・米ぬか油	・しょうが・かぼちゃ・キャベツ ・きゅうり・だいこん・にんじん ・ごぼう・こねぎ・オレンジ	ミルク ホットケーキ 
9 木	エビフライ ひじき豆腐 みそ汁 のり パナナ	・大ぶらえひ・鶏卵 ・木綿豆腐・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉 ・マヨネーズ・砂糖 ・ミニサラダ・ロアンヌ ・米ぬか油	・たまねぎ・キャベツ・ひじき ・にんじん・グリーンピース・かぼちゃ ・もやし・なす・こねぎ ・バナナ	ミルク ミニサラダ塩味 ロアンヌ
10 金	親子丼 キャベツのさっぱりあえ みそ汁 りんご	・鶏肉・かまぼこ ・鶏卵・ロースハム ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・砂糖・米ぬか油 ・さつまいも・三温糖 ・黒いりごま ・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・きゅうり・もやし・なす ・こまつな・りんご	ミルク 大学芋 
11 土	魚の味噌チーズ焼き 粉吹き芋 しょうゆフレンチサラダ コンソメスープ オレンジ	・さけ・麦みそ ・ピザ用チーズ ・脱脂粉乳	・砂糖・じゃがいも ・薄力粉・いりごま ・米ぬか油	・レタス・キャベツ・きゅうり ・だいこん・コーン缶・はくさい ・たまねぎ・にんじん ・オレンジ・えのきたけ	ミルク ごまちゃんすこう
14 火	回鍋肉 かぼちゃサラダ 中華スープ りんご	・ぶた肉 ・脱脂粉乳 ・魚肉ソーセージ・鶏卵 ・牛乳	・片栗粉・砂糖・米ぬか油 ・ごま油・マヨネーズ ・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・にんにく・キャベツ・にんじん ・深ねぎ・ピーマン・かぼちゃ ・にんじん・レタス・たまねぎ ・コーン缶・しめじ・りんご	ミルク アメリカンドッグ
15 水	ぶり大根 スパゲティサラダ みそ汁 オレンジ	・ぶり・ロースハム ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵 ・牛乳	・砂糖・スパゲティ ・マヨネーズ ・ホットケーキMix ・無塩バター	・だいこん・にんじん・コーン缶 ・レタス・キャベツ ・もやし・こねぎ ・オレンジ・バナナ	ミルク バナナパウンドケーキ
16 木	カツカレー ひじきサラダ コンソメスープ バナナ	・ぶた肉・鶏卵 ・ロースハム ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・砂糖・いりごま ・小魚せんべい	・たまねぎ・にんじん ・りんご・にんにく・ひじき ・レタス・もやし・グリーンピース ・キャベツ・とうがん・えのきたけ ・コーン缶・バナナ	ミルク 小魚せんべい
17 金	魚の蒲焼風 チンゲン菜の卵とじ みそ汁 オレンジ	・さば・鶏卵・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・砂糖・米ぬか油 ・さつまいも ・ホットケーキMix ・黒いりごま	・キャベツ・チンゲンサイ・にんじん ・たまねぎ・しめじ・はくさい ・かぼちゃ・こねぎ・オレンジ	ミルク さつま芋クッキー 
18 土	鶏肉のピザ焼き ふかし芋 ベーコンと野菜のソテー にら卵スープ りんご	・鶏肉・ピザ用チーズ ・ベーコン・鶏卵 ・脱脂粉乳	・ケチャップ ・さつまいも・米ぬか油 ・雪の宿	・たまねぎ・ピーマン・キャベツ ・にんじん・しめじ・にら ・りんご・とうがん	ミルク 雪の宿
20 月	魚の菜種焼き 焼きかぼちゃ 野菜サラダ 雷汁 オレンジ	・さけ・鶏卵 ・ロースハム・木綿豆腐 ・生揚げ・麦みそ	・米ぬか油・マヨネーズ ・ごま油 ・砂糖	・こねぎ・かぼちゃ・キャベツ ・きゅうり・レタス・だいこん ・にんじん・ごぼう ・乾しいたけ・オレンジ	五平餅 
21 火	誕生会 さつま芋おこわ フライドチキン 添え野菜 大根と昆布の煮物 みそ汁 お月見デザート	・鶏肉・生揚げ ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・砂糖・ゼリー ・さつまいも・黒いりごま ・薄力粉・片栗粉・米ぬか油 ・食パン	・しょうが・にんにく・キャベツ ・だいこん・にんじん ・こまつな・もやし ・こねぎ	ミルク ジャムサンド 
22 水	魚のあかね焼き 野菜ソテー イタリアンサラダ みそ汁 ごま納豆 りんご	・さば・木綿豆腐 ・納豆・麦みそ ・脱脂粉乳	・ケチャップ・米ぬか油 ・オリーブ油・いりごま ・げたんは	・にんじん・グリーンピース ・コーン缶・キャベツ・きゅうり ・レタス・もやし ・たまねぎ・こまつな・だいこん ・えのきたけ・こねぎ・りんご	ミルク げたんは
23 木	魚のレモンソース 添え野菜 豚肉とごぼうの煮物 みそ汁 パナナ	・さわら・ぶた肉 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・カール	・キャベツ・レタス・とうがん ・ごぼう・にんじん ・糸こんにゃく・はくさい ・こねぎ・バナナ	ミルク カール
24 金	麺の日 スパゲティミートソース 豆腐のサラダ キャベツのスープ みかん	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・鶏卵 ・牛乳	・米ぬか油・ケチャップ ・砂糖・いりごま・ごま油 ・ホットケーキMix ・無塩バター	・たまねぎ・にんじん・にんにく ・グリーンピース・レタス・きゅうり ・キャベツ・もやし ・えのきたけ・みかん	ミルク マフィン 
27 月	野菜入りさつまあげ 大根の甘酢漬け 大豆の五目煮 みそ汁 パナナ	・白身魚のすり身 ・木綿豆腐・大豆 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・ざらめ・瀬戸のしお ・源氏パイ	・ごぼう・にんじん・にら ・とうがん・乾しいたけ ・グリーンピース・キャベツ ・わかめ・バナナ ・たまねぎ	ミルク 瀬戸のしお 源氏パイ
28 火	鶏の照焼き タコウインナー 胡瓜の塩もみ 卵焼き 金平ごぼう みそ汁 りんご	・鶏肉 ・ウインナー ・鶏卵・油揚げ・麦みそ ・ベーコン・しらす干し	・砂糖・米ぬか油・ごま油 ・いりごま・じゃがいも	・きゅうり・ごぼう ・にんじん・れんこん・キャベツ ・たまねぎ・こねぎ・りんご ・切干しだいこん	切り干し大根のおにぎり
29 水	松風焼 大根のごま酢あえ かぼちゃの煮物 わかめのすまし汁 しらす納豆 柿	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・牛乳・鶏卵・麦みそ ・高野豆腐・しらす干し ・納豆 ・脱脂粉乳	・パン粉・砂糖・いりごま ・ざらめ ・せんべい	・こねぎ・たまねぎ・だいこん ・きゅうり・かぼちゃ・わかめ ・えのきたけ・ほうれんそう ・かき	ヨーグルト あんぱんまんソフトせんべい
30 木	鮭のタルタル焼き 粉吹き芋 キャベツのおかかサラダ さつま汁 りんご	・さけ・鶏卵・削り節 ・鶏肉・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・きな粉	・薄力粉・マヨネーズ ・じゃがいも・米ぬか油・砂糖 ・さつまいも	・たまねぎ・キャベツ・コーン缶 ・ほうれんそう・もやし・板こんにゃく ・だいこん・にんじん ・こねぎ・しょうが・りんご	ミルク さつま芋いこもち 
31 金	焼肉風 さつま芋サラダ みそ汁 みかん	・ぶた肉・ロースハム ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・ごま油・いりごま ・さつまいも・マヨネーズ ・海老の華 ・かりんとう・ドーナツ黒糖	・しょうが・にんにく・りんご・みかん ・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・ピーマン・わかめ・こねぎ ・みずな・レタス・えのきたけ	ミルク 海老の華 かりんとうドーナツ黒糖

