



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
5月	ピザ風オープンオムレツ ひじきサラダ コンソメスープ りんご	・ソーセージ ・鶏卵・ピザ用チーズ ・シーチキン缶 ・脱脂粉乳	・じゃがいも・米ぬか油 ・ケチャップ・砂糖 ・まがりせんべい	・たまねぎ・グリーンピース ・キャベツ・にんじん・コーン缶 ・はくさい・だいこん・りんご ・ひじき	ミルク まがりせんべい
6火	鶏の唐揚げ 添え野菜 大根とツナの煮物 みそ汁 ごま納豆 みかん	・鶏肉 ・シーチキン缶・麦みそ ・納豆	・片栗粉・薄力粉 ・砂糖・いりごま ・米ぬか油	・しょうが・にんにく・キャベツ ・だいこん・にんじん・かぼちゃ ・たまねぎ・わかめ・こねぎ ・みかん	桜餅
7水	七草粥 魚の南部焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁 パナナ	・さけ・麦みそ ・脱脂粉乳	・いりごま・ごま油 ・じゃがいも・薄力粉 ・黒砂糖・米ぬか油 ・さらめ	・だいこん・にんじん・はくさい ・ごぼう・乾しいたけ・せり ・しょうが・かぼちゃ・たまねぎ ・わかめ・こねぎ・バナナ	ミルク 黒糖ちんすこう
8木	ハンバーグ 粉吹き芋 カミカミサラダ かぼちゃのスープ りんご	・牛・豚合挽き肉・鶏卵 ・牛乳・しらす干し ・脱脂粉乳	・米ぬか油・パン粉 ・ケチャップ・砂糖 ・じゃがいも・いりごま ・ごま油・味しらべ ・チヨイス	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・だいこん・ごぼう ・かぼちゃ・はくさい・りんご	ミルク 味しらべ チヨイス
9金	魚の治部煮 蒸し野菜 ミモザサラダ みそ汁 みかん	・かれい・鶏卵 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・砂糖・薄力粉 ・米ぬか油 ・さつまいも・くろごま ・じゃがいも	・にんじん・キャベツ・だいこん ・ほうれんそう・はくさい ・かぼちゃ・わかめ・みかん ・たまねぎ	ミルク 芋けんぴ
10土	魚のねぎ味噌漬焼き 大根の甘酢漬け かぼちゃサラダ かき卵汁 りんご	・さけ・麦みそ・鶏卵 ・脱脂粉乳	・砂糖・マヨネーズ ・片栗粉 ・ばかうけ(ごま揚げ) ・ハーベスト	・深ねぎ・だいこん・かぼちゃ ・にんじん・レタス ・たまねぎ・りんご ・ほうれんそう	ミルク ばかうけ(ごま揚げ) ハーベスト
13火	はんぺんフライ 添え野菜 マーボー大根 みそ汁 みかん	・はんぺん・鶏卵 ・ぶたひき肉 ・油揚げ・麦みそ	・薄力粉・パン粉 ・砂糖・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも・さらめ ・さつまいも・米ぬか油	・キャベツ・しょうが・にんにく ・だいこん・にんじん・たまねぎ ・にら・はくさい・わかめ ・みかん	ぜんざい
14水	すき焼き風煮 さつま芋サラダ みそ汁 りんご	・ぶた肉・焼き豆腐 ・ロースハム・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・牛乳・鶏卵	・米ぬか油 ・さらめ・さつまいも ・マヨネーズ ・ホットケーキMix・砂糖 ・無塩バター	・はくさい・にんじん・深ねぎ ・えのきたけ・ブロッコリー ・キャベツ・たまねぎ・こねぎ ・りんご・バナナ ・糸こんにゃく・レタス	ミルク バナナパウンドケーキ
15木	魚の茶衣揚げ 添え野菜 金平ごぼう みそ汁 パナナ	・さわら・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・大ぶら粉・米ぬか油 ・ごま油・いりごま ・無塩バター・食パン ・砂糖・グラニュー糖	・キャベツ・レタス・ごぼう ・にんじん・れんこん ・たまねぎ・もやし・はくさい ・わかめ・バナナ	ミルク シュガートースト
16金	鶏のオニオン焼き グリン野菜 ごぼうサラダ みそ汁 ひじき納豆 みかん	・鶏肉・ロースハム ・油揚げ・麦みそ ・納豆 ・脱脂粉乳	・砂糖・さつまいも ・マヨネーズ・海老の華 ・源氏パイ	・たまねぎ・にんにく・しょうが ・かぼちゃ・ごぼう・レタス ・ブロッコリー・コーン缶 ・キャベツ・えのきたけ・こねぎ ・乾ひじき・みかん	ミルク 海老の華 源氏パイ
19月	野菜入りすりみ揚げ きゃべつのごま酢あえ ほうれん草の卵とじ みそ汁 パナナ	・白身魚のすり身 ・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油 ・砂糖・じゃがいも ・ちよぼちよぼ ・いりごま	・にんじん・こねぎ・コーン缶 ・キャベツ・だいこん ・たまねぎ・はくさい・わかめ ・バナナ・ほうれんそう	ミルク ちよぼちよぼ
20火	鮭のムニエルタルタルソースかけ ふかし芋 大根のけんちん煮 みそ汁 りんご	・さけ・鶏卵 ・牛乳・生揚げ ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵 ・生クリーム	・薄力粉・米ぬか油 ・マヨネーズ ・さらめ・カステラ ・無塩バター・砂糖 ・さつまいも	・たまねぎ・乾ひじき・だいこん ・にんじん・板こんにゃく ・えのきたけ・こねぎ・りんご ・キャベツ	ミルク イモンブラン
21水	誕生会 わかめご飯 肉団子のもち米蒸し 中華サラダ 五目スープ ぶどうゼリー	・ぶたひき肉・鶏卵 ・鶏肉 ・脱脂粉乳	・いりごま・片栗粉 ・砂糖・米ぬか油 ・ゼリー ・無塩バター ・ごま油	・たまねぎ・ブロッコリー ・しょうが・キャベツ ・にんじん・レタス ・ごぼう・乾しいたけ	ミルク ふラスク
22木	カツカレー イタリアンサラダ 白菜とわかめのスープ バナナ	・ぶた肉・鶏卵 ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉 ・オリーブ油・砂糖 ・米ぬか油 ・雪の宿	・たまねぎ・にんじん ・りんご・にんにく・キャベツ ・だいこん・グリーンピース ・もやし・はくさい・レタス ・わかめ・バナナ	ミルク 雪の宿
23金	麺の日 ラーメン 豆腐のサラダ みかん	・焼き豚・鶏卵・木綿豆腐 ・脱脂粉乳	・米ぬか油・中華めん ・いりごま・ごま油 ・無塩バター・薄力粉 ・片栗粉・砂糖	・キャベツ・たまねぎ ・もやし・コーン缶 ・こねぎ・にんにく・レタス ・ほうれんそう・みかん ・にんじん	ミルク ジャムクッキー
24土	魚のごましょうゆ焼き きゃべつのおかか和え 大根と昆布の煮物 みそ汁 りんご	・ぶり・削り節・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・ごま油・いりごま ・おさつスナック ・砂糖	・しょうが・キャベツ ・コーン缶・だいこん・にんじん ・刻み昆布・はくさい・たまねぎ ・もやし・わかめ・ほうれんそう ・りんご	ミルク おさつスナック
26月	鶏肉のおろし煮 シャキシャキサラダ みそ汁 みかん	・鶏肉 ・シーチキン缶・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・絹ごし豆腐・きな粉	・薄力粉・砂糖 ・ホットケーキMix ・米ぬか油	・だいこん・キャベツ ・レタス・わかめ・はくさい ・かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ ・みかん・ほうれんそう	ミルク きな粉ドーナツ
27火	魚のピカタ ベイクドポテト ソーセージと野菜のソテー みそ汁 りんご	・かれい・鶏卵 ・粉チーズ ・魚肉ソーセージ・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・薄力粉・じゃがいも ・有塩バター・米ぬか油 ・ハッピーターン ・ムーンライト	・ブロッコリー・にんじん ・しめじ・だいこん・キャベツ ・こねぎ・りんご ・たまねぎ	ミルク ハッピーターン ムーンライト
28水	魚の味噌煮 きゃべつのごまあえ そうめん汁 みかん	・ぶり・麦みそ ・ロースハム・脱脂粉乳 ・鶏卵	・砂糖・いりごま ・食パン・そうめん ・マヨネーズ	・しょうが・だいこん ・キャベツ・ほうれんそう ・コーン缶・乾しいたけ・こねぎ ・みかん・にんじん	ミルク 卵サンド
29木	マッシュサンドハムフライ 添え野菜 いり豆腐 みそ汁 のり パナナ	・ロースハム・鶏卵 ・木綿豆腐・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・じゃがいも・無塩バター ・パン粉・米ぬか油 ・ケチャップ・砂糖 ・きなこ餅せんべい ・しるこサンド・薄力粉	・にんじん・コーン缶・キャベツ ・だいこん・たまねぎ ・ほうれんそう・はくさい ・こねぎ・のり・バナナ ・かぼちゃ・乾しいたけ	ミルク きなこせんべい しるこサンド
30金	マーマレード照焼き 野菜ソテー コールスローサラダ みそ汁 りんご	・鶏肉・鶏卵・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・牛乳	・米ぬか油・マヨネーズ ・薄力粉・黒砂糖 ・はちみつ	・にんじん・だいこん ・グリーンピース・コーン缶 ・キャベツ・ブロッコリー ・かぼちゃ・もやし ・こねぎ・りんご	ミルク ふくれ菓子
31土	鯖の竜田揚げ 添え野菜 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	・さば・鶏ひき肉・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油 ・じゃがいも ・サツポロポテト ・砂糖	・しょうが・キャベツ ・かぼちゃ・にんじん ・グリーンピース・レタス ・もやし・たまねぎ ・わかめ・バナナ	ミルク サツポロポテト (つぶつぶベジタブル)



