



こんだてひょう



令和7年度 宮崎保育園

日曜	食	血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる	おやつ
2月	カツカレー 野菜サラダ 南瓜のスープ デコボン	・ぶた肉・鶏卵 ・シーチキン缶 ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉 ・砂糖・せんべい ・米ぬか油	・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ・りんご・にんにく・キャベツ ・ブロッコリー・レタス・かぼちゃ ・ほうれんそう・しめじ・みかん	ミルク 黒糖みるくせんべい
3火	魚の西京焼き マカロニサラダ 大根のそぼろ煮 かき卵汁 りんご	・さけ・麦みそ ・鶏ひき肉・鶏卵 ・脱脂粉乳	・砂糖・マカロニ ・米ぬか油・片栗粉 ・さつまいも・薄力粉 ・マヨネーズ	・キャベツ・ブロッコリー ・コーン缶・だいこん・にんじん ・ほうれんそう・たまねぎ ・わかめ・りんご	ミルク 鬼まんじゅう
4水	鶏肉と卵の甘辛煮 白菜のツナマヨ塩昆布和え みそ汁 デコボン	・鶏肉・鶏卵・生揚げ ・シーチキン缶 ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・牛乳	・じゃがいも・砂糖 ・マヨネーズ・いりごま ・ホットケーキMix ・無塩バター ・いちごジャム	・だいこん・にんじん・はくさい ・ブロッコリー・たまねぎ ・こまつな・みかん	ミルク いちごマフィン
5木	ちくわの磯部揚げ 大根の甘酢漬 豚肉とごぼうの煮物 みそ汁 ごま納豆 パナナ	・竹輪・ぶた肉 ・油揚げ・麦みそ ・納豆 ・脱脂粉乳	・天ぷら粉・米ぬか油 ・いりごま ・ミニサラダ ・ナビスコエントリー ・砂糖	・だいこん ・ごぼう・にんじん ・糸こんにゃく・キャベツ・たまねぎ ・かぼちゃ・こねぎ・バナナ	ミルク ミニサラダしょうゆ味 エントリー
6金	ぶり大根 きゃべつのごまサラダ みそ汁 りんご	・ぶり・木綿豆腐 ・脱脂粉乳 ・麦みそ	・砂糖・いりごま ・じゃがいも・片栗粉 ・ケチャップ ・米ぬか油	・だいこん・にんじん・キャベツ ・ブロッコリー・レタス ・わかめ・えのきたけ ・もやし・りんご	ミルク たこ焼き風ポテト
7土	中華丼 ワカメスープ ぶどうゼリー	・ぶた肉・木綿豆腐	・米ぬか油・片栗粉 ・ゼリー	・たまねぎ・にんじん・はくさい ・たけのこ・乾しいたけ ・スナッパえんどう・わかめ	
9月	フライドチキン 添え野菜 厚揚げと白菜の炒め みそ汁 バナナ	・鶏肉・生揚げ ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・片栗粉・薄力粉 ・砂糖・片栗粉・じゃがいも ・小魚せんべい	・しょうが・にんにく・キャベツ ・ブロッコリー・はくさい・にんじん ・たまねぎ・だいこん・えのきたけ ・こねぎ・バナナ	ミルク 小魚せんべい
10火	魚の菜種焼き 塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 水菜納豆 オレンジ	・かれい・鶏卵 ・木綿豆腐・麦みそ ・納豆 ・ベーコン・しらす干し	・米ぬか油・マヨネーズ ・じゃがいも・砂糖 ・片栗粉 ・米ぬか油	・こねぎ・キャベツ・だいこん ・たまねぎ・グリーンピース ・もやし・えのきたけ ・こまつな・みずな・オレンジ ・切干だいこん	切り干し大根のおにぎり
12木	ロールキャベツ ビーンズサラダ ポテトスープ バナナ	・牛・豚合挽き肉・鶏卵 ・大豆・ロースハム ・脱脂粉乳	・パン粉・マヨネーズ ・じゃがいも・食パン ・いちごジャム	・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・キャベツ・レタス・ブロッコリー ・コーン缶・えのきたけ・バナナ	ミルク ジャムサンド
13金	魚の蒲焼風 いり豆腐 みそ汁 りんご	・さば・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳 ・牛乳・油揚げ ・鶏卵	・片栗粉・砂糖 ・ホットケーキミックス ・米ぬか油	・キャベツ・だいこん・にんじん ・たまねぎ・乾しいたけ・かぼちゃ ・もやし・こねぎ・りんご	ミルク ホットケーキ
14土	スパニッシュオムレツ 大根のじゃこサラダ みそ汁 オレンジ	・ベーコン・鶏卵 ・牛乳・しらす干し ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・米ぬか油・ケチャップ ・いりごま・砂糖 ・ぼたぼた焼き ・じゃがいも	・たまねぎ・かぼちゃ・ほうれんそう ・だいこん・ブロッコリー・みずな ・にんじん・キャベツ・こねぎ ・オレンジ	ミルク ぼたぼた焼き
16月	グラタン ひじきサラダ コンソメスープ りんご	・鶏肉 ・牛乳・ピザ用チーズ ・脱脂粉乳・鶏卵	・マカロニ・米ぬか油 ・有塩バター・薄力粉 ・砂糖・さつまいも ・無塩バター ・パン粉	・たまねぎ・しめじ ・ブロッコリー・乾ひじき・キャベツ ・みずな・にんじん・かぼちゃ ・だいこん・はくさい・えのきたけ ・りんご	ミルク スイートポテト
17火	魚のサクサク揚げ 添え野菜 かぼちゃの煮物 豚汁 バナナ	・さくら・高野豆腐 ・ぶた肉・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・薄力粉・片栗粉 ・砂糖・さらめ ・米ぬか油 ・うすやきせんべい ・バタークッキー	・キャベツ・みずな・かぼちゃ ・だいこん・にんじん ・ごぼう・こねぎ・しょうが ・バナナ・板こんにゃく	ミルク うすやきせんべいサラダ バタークッキー
18水	誕生会 ピラフ 鬼のハンバーグ フライドポテト ごまサラダ 白菜と豆腐のコンソメスープ ぶどうゼリー	・鶏肉・鶏卵 ・牛・豚合挽き肉 ・牛乳 ・木綿豆腐・脱脂粉乳	・米ぬか油・パン粉 ・ケチャップ ・スバゲティ ・とんがりコーン ・じゃがいも ・いりごま・砂糖	・にんじん・たまねぎ ・ブロッコリー・キャベツ ・はくさい・コーン缶 ・しめじ・グリーンピース	ミルク ポップコーン
19木	鮭の塩焼き なます キャベツの卵とじ みそ汁 りんご	・さけ・油揚げ・鶏卵 ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・いりごま・砂糖 ・バームクーヘン ・米ぬか油	・だいこん・ほうれんそう・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・こねぎ ・もやし・えのきたけ ・わかめ・りんご	ミルク バームクーヘン
20金	麺の日 スパゲティミートソース しょうゆフレンチサラダ 白菜とわかめのスープ バナナ	・鶏ひき肉 ・シーチキン缶 ・脱脂粉乳	・米ぬか油・ケチャップ ・砂糖・カール	・たまねぎ・にんじん・にんにく ・グリーンピース・キャベツ・みずな ・だいこん・はくさい・わかめ ・バナナ	ミルク カール
21土	タンドリーサーモン ふかし芋 ベーコンとほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	・さけ ・ヨーグルト ・ベーコン・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・ケチャップ ・さつまいも・米ぬか油 ・揚げ番 ・フレンチパピロ	・たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ ・しめじ・はくさい ・もやし・こねぎ ・オレンジ	ミルク 揚げ番 フレンチパピロ
24火	餃子 ほうれん草と人参のナムル 中華スープ バナナ	・ぶたひき肉・脱脂粉乳 ・鶏卵・牛乳	・砂糖・ごま油 ・いりごま・じゃがいも ・食パン・無塩バター ・ぎょうざの皮	・にら・キャベツ・はくさい ・たまねぎ・ほうれんそう・レタス ・にんじん・コーン缶 ・しめじ・バナナ	ミルク フレンチトースト
25水	鮭のちゃんちゃん焼き風 大根のごま酢あえ すまし汁 ひじき納豆 りんご	・さけ・麦みそ ・ロースハム ・納豆・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・鶏卵 ・牛乳	・薄力粉・いりごま ・ホットケーキミックス ・無塩バター ・くろごま・米ぬか油 ・砂糖・さつまいも	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・しめじ・だいこん ・ブロッコリー・レタス・えのきたけ ・わかめ・ひじき・りんご	ミルク さつま芋パウンドケーキ
26木	親子丼 コールスローサラダ ヨーグルトあえ	・鶏肉・かまぼこ ・鶏卵・ロースハム ・脱脂粉乳	・砂糖・米ぬか油 ・マヨネーズ	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・ブロッコリー・だいこん ・コーン缶・バナナ・白桃缶 ・みかん缶	五平餅
27金	魚のみぞれ煮 かぼちゃの甘煮 ほうれん草のさっぱりあえ みそ汁 バナナ	・さば・ロースハム ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油 ・砂糖・ばかうけ ・レモンパック ・さらめ	・だいこん・こねぎ・かぼちゃ ・ほうれんそう・キャベツ ・もやし・コーン缶 ・えのきたけ・バナナ	ミルク ばかうけ(青のり) レモンパック
28土	魚の梅風味焼き きゃべつのおかか和え 金平ごぼう みそ汁 りんご	・ぶり・削り節 ・麦みそ・脱脂粉乳 ・油揚げ	・砂糖・ごま油 ・きなこ餅せんべい ・黒棒 ・いりごま	・キャベツ・ほうれんそう ・ごぼう・にんじん ・れんこん・かぼちゃ・たまねぎ ・はくさい・こねぎ・りんご	ミルク きなこせんべい 黒棒

