



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
2	月	カツカレー 野菜サラダ 南瓜のスープ デコポン	・ふた肉・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・クリンビース ・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・フロッコリー ・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 デコポン	・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	・じゃかいも・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 大根の甘酢漬け 豚肉とごぼうの煮物 みそ汁 ごま納豆 バナナ	・竹輪・ふた肉 ・油揚げ・麦みそ ・納豆 ・脱脂粉乳	・大ぶら粉・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 ・系こんにやく・キャベツ・たまねぎ ・かぼちゃ・こねぎ・バナナ	ミルク ミニサラダしようゆ味 エントリー
6	金	ぶり大根 きやべつのごまサラダ 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 ・じゃかいも・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 ・もしやし・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	・ふた肉・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 ・スナップえんどう・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	・しょつか・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	魚の葉種焼き 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・マヨネース ・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・グリンピース ・もしやし・えのきたけ ・こまつな・みずな・オレンジ ・切干したいこん	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・マヨネース ・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 ・もしやし・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・ほつれんそつ ・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	・さわら・高野豆腐 ・ふた肉・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・しようが ・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 ・スパゲティ ・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・ほつれんそつ・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・こねぎ ・もしやし・えのきたけ ・わかめ・りんご	ミルク バームクーヘン
20	金	麵の日 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 ペーク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 ・ペークン・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・ケチャップ ・さつまいも・米ぬか油 ・揚一番 ・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 ・もしやし・こねぎ ・オレンジ	ミルク 揚一番 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	・ふたひき肉・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・ばかりけ ・レモンパック ・ざらめ	・だいこん・こねぎ・かぼちゃ ・ほうれんそう・キャベツ ・もしやし・コーン缶 ・えのきたけ・バナナ	ミルク ばかりけ(青のり) レモンパック
28	土	魚の梅風味焼き きやべつのおかか和え 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・ほつれんそつ ・ごぼう・にんじん ・れんこん・かぼちゃ・たまねぎ ・もしやし・こねぎ・りんご	ミルク きなこせんべい 黒棒

