



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
1 金	夏野菜カレー 胡瓜の土佐あえ コンソメスープ オレンジ	・ぶた肉・削り節 ・脱脂粉乳	・米ぬか油・砂糖	・たまねぎ・なす・にんじん ・グリーンピース・りんご・にんにく ・きゅうり・トマト・えのきたけ ・キャベツ・とうがん・コーン缶 ・オレンジ・もも缶	ミルク カルピスももゼリー 
2 土	魚の治部煮 焼きかぼちゃ ごまマヨサラダ みそ汁 すいか	・かんばち ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳 ・ロースハム	・砂糖・薄力粉・マヨネーズ ・いりごま・じゃがいも ・ビスコ ・ミニサラダ	・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり ・コーン缶・なす・たまねぎ ・わかめ・すいか	ミルク ミニサラダしょうゆ味 ビスコ
4 月	豚肉の味噌漬け焼き 塩昆布和え ピーマンの卵とじ すまし汁 オレンジ	・ぶた肉・麦みそ ・鶏卵・木綿豆腐 ・脱脂粉乳	・砂糖・いりごま ・せんべい・黒棒 ・米ぬか油	・きゅうり・キャベツ ・ピーマン・にんじん・たまねぎ ・えのきたけ・こねぎ・オレンジ	ミルク きなこ餅せんべい 黒棒
5 火	エビフライ 豚肉とごぼうの煮物 みそ汁 きゅうり納豆 パナナ	・天ぷらえび・鶏卵 ・ぶた肉・油揚げ ・麦みそ・納豆	・薄力粉・パン粉 ・マヨネーズ・砂糖 ・米ぬか油	・たまねぎ・キャベツ ・ごぼう・にんじん ・糸こんにゃく・かぼちゃ・オクラ ・きゅうり・パナナ・みかん缶 ・すいか	かき氷 
6 水	れんこん入りつくね グリル野菜 いり豆腐 みそ汁 のり すいか	・鶏ひき肉・鶏卵 ・木綿豆腐・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・ごま油・砂糖 ・じゃがいも・米ぬか油 ・瀬戸のしお ・かりんとう・ドーナツ	・れんこん・しょうが・深ねぎ ・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・なす・すいか ・もやし・こねぎ	ミルク 瀬戸のしお かりんとう・ドーナツ・黒糖
7 木	魚の煮付け きゃべつのごま酢あえ みそ汁 オレンジ	・ぶり・ロースハム ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・牛乳	・砂糖・いりごま・米ぬか油 ・薄力粉・無塩バター	・しょうが・とうがん・にんじん ・キャベツ・きゅうり ・もやし・たまねぎ ・わかめ・オレンジ	ミルク ブルーベリーケーキ
8 金	麺の日 そうめん 麻婆茄子 ぶどうゼリー	・鶏さき身・鶏卵 ・ぶたひき肉 ・脱脂粉乳・牛乳 ・魚肉ソーセージ	・砂糖・米ぬか油・ごま油 ・ケチャップ・片栗粉 ・ぶどうゼリー ・ホットケーキMix	・きゅうり・オクラ・乾しいたけ ・にんじん・しょうが・にんにく ・なす・たまねぎ・にら	ミルク アメリカンドッグ 
9 土	魚のオランダ焼き 即席きゅうり漬け リョネーズポテト キャベツのスープ オレンジ	・さけ・鶏卵 ・ピザ用チーズ ・ウインナー ・脱脂粉乳	・マヨネーズ・砂糖 ・じゃがいも・米ぬか油 ・雪の宿	・にんじん・たまねぎ・ピーマン ・きゅうり・グリーンピース ・キャベツ・えのきたけ・オレンジ	ミルク 雪の宿
12 火	ゆで豚の和風たれかけ かぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	・ぶた肉・高野豆腐 ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵 ・牛乳	・砂糖・いりごま・中さら糖 ・ホットケーキMix・米ぬか油 ・グラニュー糖	・深ねぎ・しょうが・レタス ・きゅうり・もやし ・赤ピーマン・かぼちゃ・キャベツ ・わかめ・りんご・にんじん	ミルク 人参ドーナツ
16 土	魚のトマトチーズ焼き 粉吹き芋 ひじきサラダ オニオンスープ オレンジ	・さけ・ピザ用チーズ ・バナナアイス	・ケチャップ・米ぬか油 ・じゃがいも・砂糖	・たまねぎ・ピーマン・トマト ・にんにく・レタス・乾ひじき ・キャベツ・もやし ・にんじん・とうがん・えのきたけ ・オレンジ	バナナアイス 
18 月	ハヤシライス しょうゆフレンチサラダ コーンとわかめのスープ りんご	・ぶた肉 ・シーチキン缶 ・脱脂粉乳	・米ぬか油・砂糖 ・小魚せんべい	・たまねぎ・にんじん・しめじ ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり ・トマト・コーン缶 ・わかめ・りんご	ミルク 小魚せんべい
19 火	魚の利休焼き 胡瓜の梅和え ひじきと切り干し大根の煮物 みそ汁 オレンジ	・さけ・油揚げ ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・いりごま・中さら糖 ・米ぬか油・薄力粉 ・黒砂糖	・きゅうり・トマト・わかめ ・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・なす・たまねぎ ・こねぎ・オレンジ	ミルク 黒糖ちんすこう
20 水	誕生会 ひまわりライス 魚の茶衣揚げ 添え野菜 なすの味噌炒め 青のり汁 ももゼリー	・鶏ひき肉・鶏卵・しら ・生揚げ・麦みそ ・木綿豆腐・脱脂粉乳 ・牛乳	・米ぬか油・砂糖 ・天ぷら粉・中さら糖 ・ももゼリー	・きゅうり・キャベツ・トマト・なす ・にんじん・たまねぎ・ピーマン ・えのきたけ・みかん缶 ・パナナ	ミルク フルーチェ 
21 木	酢豚 もやしのナムル かき卵汁 しらす納豆 パナナ	・ぶた肉・ロースハム ・鶏卵・しらす干し ・納豆 ・脱脂粉乳	・米ぬか油・砂糖 ・ケチャップ・片栗粉 ・ごま油・いりごま・揚げ一番 ・ムーンライト	・しょうが・にんじん・たまねぎ ・乾しいたけ・パイン缶 ・ピーマン・もやし ・きゅうり・なす・パナナ	ミルク 揚げ一番 ムーンライト
22 金	タンダーリーサーモン 蒸し野菜 ベーコンと野菜のソテー コーンスープ オレンジ	・さけ ・ヨーグルト ・ベーコン・牛乳 ・脱脂粉乳・鶏卵	・ケチャップ・米ぬか油 ・ホットケーキMix・砂糖 ・無塩バター	・たまねぎ・かぼちゃ ・キャベツ・にんじん・しめじ ・ピーマン・コーンクリーム缶 ・オレンジ・さやいんげん	ミルク マフィン 
23 土	鶏肉と卵の甘辛煮 キャベツのおかかサラダ みそ汁 りんご	・鶏肉・鶏卵・生揚げ ・シーチキン缶 ・削り節・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・じゃがいも・砂糖 ・ベジタべる ・米ぬか油	・にんじん・さやいんげん ・コーン缶・トマト ・もやし・なす・キャベツ ・かぼちゃ・こねぎ・りんご	ミルク ベジタべる
25 月	豚肉のスタミナソテー 豆腐のサラダ みそ汁 パナナ	・ぶた肉 ・木綿豆腐・削り節 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・米ぬか油・砂糖 ・いりごま・ごま油 ・たべっ子どうぶつ ・片栗粉	・たまねぎ・にんじん・ピーマン ・しょうが・にんにく・レタス ・トマト・きゅうり・キャベツ・なす ・こねぎ・パナナ	ミルク たべっ子どうぶつ
26 火	魚の梅煮 オクラのおかか和え ひじき豆腐 みそ汁 オレンジ	・かんばち・削り節 ・木綿豆腐・油揚げ ・麦みそ・ぶた肉 ・鶏卵	・砂糖・米ぬか油 ・お好み焼き粉 ・マヨネーズ	・しょうが・オクラ・オレンジ ・きゅうり・乾ひじき・にんじん ・たまねぎ・グリーンピース ・もやし・こねぎ・キャベツ	お好み焼き 
27 水	照りマヨチキン 野菜ソテー ごまじゃこサラダ みそ汁 りんご	・鶏肉・しらす干し ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵 ・クリームチーズ	・砂糖・マヨネーズ ・いりごま・薄力粉 ・米ぬか油	・にんじん・グリーンピース ・コーン缶・キャベツ・きゅうり ・もやし・かぼちゃ ・こねぎ・りんご	ミルク カルピスチーズケーキ
28 木	魚の南蛮漬け かぼちゃと昆布の煮物 みそ汁 オクラ納豆 パナナ	・あじ・油揚げ ・納豆 ・脱脂粉乳 ・麦みそ	・片栗粉・米ぬか油 ・じゃがいも ・アスパラガスビスケット ・砂糖	・にんじん・きゅうり・たまねぎ ・かぼちゃ・キャベツ ・なす・こねぎ・オクラ・パナナ	ミルク アスパラガスビスケット
29 金	ハンバーグ ベイクドポテト カミカミサラダ モヤシスープ りんご	・牛・豚合挽き肉 ・牛乳・しらす干し ・さけ ・鶏卵	・米ぬか油・パン粉 ・ケチャップ ・じゃがいも・有塩バター ・いりごま・砂糖・ごま油	・たまねぎ・にんじん・トマト ・キャベツ・きゅうり ・ごぼう・もやし ・わかめ・りんご	さけおにぎり 
30 土	鮭のムニエルタルタルソースかけ ピーマンのソテー キャベツのさっぱりあえ みそ汁 オレンジ	・さけ・鶏卵 ・牛乳・木綿豆腐 ・魚肉ソーセージ ・ロースハム ・麦みそ・脱脂粉乳	・薄力粉・マヨネーズ ・米ぬか油・砂糖 ・ばかうけ(青のり)	・たまねぎ・ピーマン・キャベツ ・きゅうり・もやし ・コーン缶・なす・とうがん ・こねぎ・オレンジ	ヨーグルト ばかうけ(青のり)

