



こんだてひょう



令和8年度 宮崎保育園

日曜	昼食	おやつ	血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
1 土	魚のサクサク揚げ 添え野菜 金平ごぼう みそ汁 バナナ	ミルク ぼたぼた焼き	・さわら・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵	・薄力粉・片栗粉・米ぬか油 ・砂糖・ごま油・いりごま ・じゃがいも・精白米 ・ぼたぼた焼き	・レタス・きゅうり・ごぼう ・にんじん・れんこん・たまねぎ ・こねぎ・わかめ・バナナ
3 月	鶏のパプリカ焼き 焼きかぼちゃ スパゲティのソテー しょうゆフレンチサラダ みそ汁 オレンジ	ミルク フレンチパピロ ミニサラダ塩	・鶏肉・ロースハム ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・薄力粉・米ぬか油 ・スパゲティ・オリーブ油 ・砂糖・じゃがいも ・フレンチパピロ ・ミニサラダ塩味	・かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・レタス・トマト・なす ・えのきたけ・オクラ・こねぎ ・オレンジ
4 火	カツカレー ビーンズサラダ コンソメスープ バナナ	かき氷	・ぶた・鶏卵 ・大豆・ロースハム	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・マヨネーズ・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん ・りんご・にんにく・きゅうり ・コーン缶・グリーンピース ・えのきたけ・しめじ・バナナ ・みかん缶詰・すいか
5 水	魚の照焼き きゅうりとワカメの酢の物 高野豆腐の卵とじ みそ汁 メロン	ミルク ムーンライト 白い風船ミルククリーム	・ぶり・かにかまぼこ ・高野豆腐・鶏卵・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・砂糖・米ぬか油 ・ムーンライト ・白い風船	・きゅうり・わかめ・トマト ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ・ピーマン・なす・かぼちゃ ・オクラ・メロン
6 木	酢豚 もやしのナムル 冬瓜のスープ すいか	ミルク マーラカオ	・ぶた・ロースハム ・木綿豆腐・鶏卵 ・脱脂粉乳・牛乳	・米ぬか油・砂糖 ・ケチャップ・片栗粉 ・ごま油・いりごま・薄力粉 ・重曹	・しょうが・にんじん・たまねぎ ・乾しいたけ・パイン缶詰 ・ピーマン・もやし ・きゅうり・とうがん・すいか
7 金	魚の磯辺フライ 添え野菜 大豆と切干大根の煮物 みそ汁 ブルーチェ	ミルク ポップコーン	・かれい・鶏卵 ・大豆・油揚げ・木綿豆腐 ・麦みそ・ブルーチェ ・牛乳・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・砂糖・ざらめ ・ポップコーン・有塩バター	・あおのり・キャベツ・きゅうり ・切干しだいこん・にんじん ・乾しいたけ・グリーンピース ・もやし・オクラ ・こねぎ・みかん缶詰・バナナ
8 土	魚のトマトチーズ焼き ジャーマンポテト イタリアンサラダ にら卵スープ オレンジ	バニラアイス	・あじ・ピザ用チーズ ・ベーコン・鶏卵 ・バニラアイス ・ヨーグルト	・トマトケチャップ ・米ぬか油 ・じゃがいも・有塩バター ・オリーブ油・砂糖	・たまねぎ・ピーマン・トマト ・にんにく・グリーンピース ・キャベツ・きゅうり・レタス ・もやし・にら・オレンジ
10 月	魚のオーロラソース焼き グリル野菜 ベーコンと野菜のソテー みそ汁 すいか	ミルク ブルーベリーケーキ	・さけ・ベーコン ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・牛乳	・トマトケチャップ ・マヨネーズ・砂糖 ・米ぬか油 ・薄力粉・無塩バター ・ブルーベリージャム	・かぼちゃ・にんじん・キャベツ ・たまねぎ・しめじ・ピーマン ・なす・もやし・オクラ ・すいか
12 水	麺の日 親子うどん ひじきサラダ バナナ	ミルク ばかうけ (青のり)	・鶏肉・油揚げ ・かまぼこ・鶏卵 ・脱脂粉乳	・米ぬか油・片栗粉・うどん ・砂糖・ばかうけ	・たまねぎ・にんじん・こねぎ ・ひじき・キャベツ・レタス ・きゅうり・トマト・バナナ
17 月	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	ミルク いちごパウンドケーキ	・鶏肉・鶏卵・生揚げ ・シーチキン ・削り節・麦みそ ・脱脂粉乳・牛乳	・じゃがいも・砂糖 ・米ぬか油 ・薄力粉・無塩バター	・にんじん・さやいんげん ・キャベツ・コーン缶・トマト ・もやし・焼きのり・とうがん ・かぼちゃ・わかめ・こねぎ ・りんご
18 火	魚の塩こうじ焼き 春雨の酢の物 ピーマンの卵とじ みそ汁 すいか	ミルク とんがりコーン	・さば・ロースハム・鶏卵 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・砂糖・ほろさめ・ごま油 ・いりごま・米ぬか油 ・とんがりコーン	・きゅうり・トマト・ピーマン ・にんじん・たまねぎ・なす ・もやし・オクラ・すいか
19 水	ハンバーグ 野菜ソテー カミカミサラダ モヤシスープ バナナ	ミルク ココアふくれ菓子	・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・いりごま ・砂糖・ごま油・薄力粉 ・黒砂糖・重曹	・たまねぎ・にんじん ・コーン缶・キャベツ・きゅうり ・ごぼう・もやし・わかめ ・グリーンピース・バナナ
20 木	誕生会 切り干し大根のおにぎり コーンシュウマイ カニウイナー 中華サラダ 夏豚汁 ももゼリー	ミルク ふらすく	・ベーコン・しらす干し ・ぶたひき肉 ・ウイナー ・豚肉・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・片栗粉・じゃがいも ・ももゼリー ・車ふ・無塩バター	・切干しだいこん・たまねぎ ・しょうが・きゅうり・にんじん ・レタス・なす・オクラ・しょうが ・こんにゃく・とうもろこし
21 金	タンダーリーサーモン 粉吹き芋 ごまじゃこサラダ ワカメスープ オクラ納豆 オレンジ	ミルク ハーベスト 揚げ一番	・さけ・ヨーグルト ・しらす干し・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・鶏卵 ・納豆	・ケチャップ・じゃがいも ・いりごま・ホットケーキミックス ・砂糖・無塩バター ・ハーベスト・揚げ一番	・たまねぎ・レタス・キャベツ ・きゅうり・にんじん・えのきたけ ・わかめ・オクラ・オレンジ
22 土	魚の朝鮮焼き ポテトサラダ 白雪ひじき みそ汁 りんご	ミルク バームクーヘン	・さけ・ロースハム ・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・砂糖・ごま油・じゃがいも ・マヨネーズ ・バームクーヘン	・にんにく・きゅうり・コーン缶 ・ひじき・にんじん・たまねぎ ・グリーンピース・かぼちゃ・わかめ ・えのきたけ・オクラ・りんご
24 月	レバーのかりん揚げ 蒸し野菜 いり豆腐 みそ汁 バナナ	ミルク かりんとうドーナツ きなこせんべい	・レバー・牛乳 ・木綿豆腐・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・ケチャップ ・いりごま・じゃがいも ・かりんとうドーナツ黒糖 ・きなこ餅せんべい	・しょうが・ホールトマト・レタス ・とうがん・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・乾しいたけ ・グリーンピース・もやし ・わかめ・こねぎ・バナナ
25 火	夏野菜カレー 野菜サラダ コンソメスープ オレンジ	ミルク カルピスももゼリー	・ぶた肉・ロースハム ・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 ・キャベツ・きゅうり・トマト ・かぼちゃ・えのきたけ ・コーン缶・オレンジ
26 水	魚のコンソメパン粉焼き 胡瓜の梅和え ひじきと切り干し大根の煮物 みそ汁 りんご	ミルク 黒糖ちんすこう	・さけ・削り節 ・油揚げ・生揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・ざらめ ・米ぬか油・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・りんご
27 木	麺の日 そうめん 天ぷら 鶏天 豆腐のサラダ 梨ランスゼリー	ミルク ロアンヌ	・天ぷらえび ・鶏肉 ・木綿豆腐・削り節 ・脱脂粉乳	・そうめん・天ぷら粉 ・米ぬか油・砂糖・いりごま ・ごま油 ・梨ランスゼリー ・ロアンヌ	・こねぎ・かぼちゃ・なす・オクラ ・しょうが・レタス・きゅうり ・トマト
28 金	魚の茶衣揚げ 添え野菜 大豆の五目煮 青のり汁 のり バナナ	ピザ	・かれい・大豆 ・油揚げ・木綿豆腐 ・ウイナー	・天ぷら粉・米ぬか油・砂糖 ・ざらめ・精白米 ・ケチャップ・食パン	・キャベツ・きゅうり・レタス ・トマト・乾しいたけ・にんじん ・こんぶ・グリーンピース ・えのきたけ・あおのり・バナナ ・ピーマン・コーン缶・のり
29 土	鮭のムニエルタルタルソースかけ ベイクドポテト キャベツのさっぱりあえ みそ汁 オレンジ	ミルク たべっこどうぶつ	・さけ・鶏卵 ・ロースハム・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳	・薄力粉・マヨネーズ ・じゃがいも・有塩バター ・砂糖・たべっこどうぶつ	・たまねぎ・キャベツ・きゅうり ・もやし・コーン缶・なす ・えのきたけ・こねぎ・オレンジ
31 月	魚の南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 しらす納豆 バナナ	ミルク 海老の華 チョイス	・あじ・ぶたひき肉 ・油揚げ・麦みそ ・納豆 ・しらす干し・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・じゃがいも・海老の華 ・チョイス	・にんじん・ピーマン・たまねぎ ・とうがん・グリーンピース ・キャベツ・なす ・こねぎ・バナナ

