

令和8年



1月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
5	月	カレーライス スパナード ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	お麩ラスク バナナ	若鶏もも 脱脂粉乳 ロースハム かつお節 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐	じゃがいも スパゲティ 砂糖 むきごま 車ふ グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー わかめ 青ねぎ キャベツ バナナ	21	水	魚の天ぷら 大根と平天の煮物 スパサラダ みそ汁	チヂミ ヨーグルト	さわら 平天 ロースハム み そ 木綿豆腐 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ むきごま お好み焼き粉 トコーン ごま油	あおのり だいこん にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ チンゲンサイ
6	火	魚のてりやきごま風味 筑前煮 黒豆 だし巻き卵 みそ汁	スイートポテト みかん	さわら 若鶏もも 鶏卵 みそ 木綿豆腐	いりごま 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 油 さつまいも マーガリン	にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ みかん	22	木	クリスピーチキン キャベツのお好み焼き風 ほうれん草のゴマ和え みそ汁	フライドポテト バナナ	若鶏むね 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 油 むきごま フライドポテト	たまねぎ いちごジャム キャベツ ほうれんそう にんじん わかめ 青ねぎ はくさい バナナ
7	水	鶏肉とじやがいものグリル ほうれん草ともやしのナムル ビーフソテー みそ汁	バナナケーキ ヨーグルト	若鶏もも かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 脱脂粉乳	中ざら糖 ジャガイモ ごま油 砂糖 いりごま ビーフン 油 片栗粉 ホットケーキミックス	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ 青ねぎ わかめ だいこん バナナ	23	金	チャーハン 魚のカレーマヨ焼き さつまいもの甘煮 酢の物 みそ汁	高野豆腐の ホットケーキ ヨーグルト	ポークインナー 鶏卵 さわら 大豆水煮 ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 凍り豆腐 脱脂粉乳	油 ごま油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 さつまいも いりごま ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
8	木	すき焼き風煮 ごまサラダ チーズオムレツ みそ汁	ツナおにぎり りんご	豚肉 魚肉ソーセージ 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐 ツナ缶	トコーン 砂糖 むきごま マヨネーズ いりごま	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん きゅうり キャベツ コーン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ チンゲンサイ りんご	26	月	麻婆豆腐 プロッコリー添え シーチキン入りオムレツ みそ汁	アメリカンかぼちゃ チーズ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ 鶏卵 ツナ缶 普通牛乳 プロセスチーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 トコーン ホットケーキミックス	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ えのきだけ キャベツ くりかぼちゃ
9	金	魚のごまマヨネーズ焼き 粉ふきいも チンゲン菜のオイスター炒め みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	さわら みそ ロースハム 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 食パン	あおのり チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきだけ	27	火	鶏のからあげ 人参しりり マセドアンサラダ みそ汁	りんごゼリー バナナ	若鶏もも 鶏卵 ツナ缶 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 ゼラチン	油 片栗粉 トコーン いりごま ジャガイモ マヨネーズ 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり トマトケチャップ たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ りんごジュース バナナ
10	土	お楽しみランチ					28	水	ガパオライス 和風スパゲッティー もやしの中華和え みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 ツナ缶 ロースハム みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳 脱脂粉乳	油 砂糖 ごま油 スパゲティ いりごま 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	にんじん たまねぎ コーン 青ビーマン きゅうり りょくとうもやし わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ
13	火	クリームシチュー 小松菜のごま和え ツナ入り玉子焼き みそ汁	大豆の ホットケーキ みかん	若鶏もも 脱脂粉乳 かつお節 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳	じゃがいも 油 むきごま 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん こまつな わかめ 青ねぎ キャベツ みかん	29	木	魚の煮付け カニカマ入り玉子焼き ポテトサラダ みそ汁	鶏そぼろおにぎり みかん	さわら 鶏卵 かにかまぼこ 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ むきごま トコーン いりごま	にんじん きゅうり にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ はくさい チンゲンサイ みかん
14	水	魚のみそ煮 ツナ玉糸こん さつまいもサラダ みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	さわら みそ ツナ缶 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 ポークインナー ^{脱脂粉乳}	砂糖 片栗粉 トコーン さつまいも マヨネーズ お好み焼き粉 チンゲンサイ	にんじん 青ねぎ きゅうり たまねぎ わかめ くりかぼちゃ キャベツ チンゲンサイ	30	金	豚肉のしょうが焼き ハムサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	ぶたロース ロースハム みそ 木綿豆腐 プロセスチーズ ポークインナー ^{脱脂粉乳}	砂糖 片栗粉 マヨネーズ むきごま 食パン	しょうが にんじん きゅうり キャベツ コーン くりかぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん トマトケチャップ 青ビーマン
15	木	照りマヨチキン コールスローサラダ 五目煮豆 みそ汁	チーズ入り アメリカンドック みかん	若鶏むね ロースハム 大豆水煮 平天 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 ポークインナー ^{脱脂粉乳}	片栗粉 砂糖 マヨネーズ むきごま トコーン ホットケーキミックス	いちごジャム たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん わかめ 青ねぎ チンゲンサイ みかん	31	土	お楽しみランチ				
16	金	煮込みハンバーグ かぼちゃの煮つけ 大根サラダ みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	豚挽肉 鶏挽肉 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム みそ ベーコン 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 いりごま マヨネーズ 食パン	たまねぎ トマトケチャップ くりかぼちゃ きゅうり にんじん だいこん わかめ 青ねぎ はくさい	<p>炊飯器でつくるチャーハン</p> <p>(材料)</p> <p>米3合</p> <p>☆ 鶏がらだし 10g 濃口しょうゆ 15cc</p> <p>○ ウインナー 4~5本 玉ねぎ 1/2個 人参 1/2本</p> <p>卵2個 塩・こしょう 少々 油 適量 ゴマ油 適量</p> <p>① 米は洗ってざるに上げておく。 ② ①を油で炒める。 ③ 炊飯器に②と☆印を入れてから水(分量外)を炊飯器の目盛り通りのところまで入れて軽く混ぜ炊く。 ④ ○印を油で炒め、塩・こしょうで味付け、ゴマ油をかける。 ⑤ 卵、塩、砂糖を混ぜ、スクランブルエッグにする。 ⑥ ③が炊き上がったら④⑤を入れてよく混ぜる。</p>						



認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家



溶き卵を直接入れて作ってもOK
炊き上がったらすぐに溶き卵を表面全体に流し込み(まだ混ぜないで)、再加熱する。2~3分たったらスイッチを切り、全体をよく混ぜる。