

9月 こんだてひょう

2017年度桜ヶ丘第一保育園

| ひ<br>に<br>ち   | よ<br>う<br>び | にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ            |                                   | 食材料                        |                               |   | メモ |
|---------------|-------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|---|----|
|               |             | おひる                             | おやつ                               | 熱と力になるもの                   | 血や肉になるもの                      | 体の調子を整えるもの                                    |    |
|               |             |                                 |                                   |                            |                               |   |    |
| 1<br>15<br>29 | 金           | ごはん<br>豚肉ときゃべつの<br>みそいため<br>みそ汁 | ホタテの炊き込みご飯<br>すまし汁<br>フルーツ<br>延命茶 | 米<br>油                     | 豚肉<br>みそ<br>油揚げ<br>ホタテ缶       | きゃべつ ほうれん草<br>人参 かぼちゃ<br>ピーマン 果物<br>大根        |    |
| 2<br>16<br>30 | 土           | カレーうどん<br>リンゴサラダ                | ロールパン<br>魚と野菜のスープ<br>フルーツ<br>牛乳   | うどん<br>油<br>ロールパン<br>じゃが芋  | 豚肉<br>カレイ<br>牛乳               | 玉ねぎ きゅうり<br>人参 きゃべつ<br>いんげん ちんげん菜<br>リンゴ 果物   |    |
| 4             | 月           | とりめし<br>ゴマあえ<br>みそ汁             | マカロニきなこ<br>すまし汁<br>フルーツ<br>牛乳     | 米 砂糖<br>ゴマ<br>じゃが芋<br>マカロニ | とり肉 牛乳<br>とうふ<br>みそ<br>きなこ    | しめじ ねぎ<br>人参 かぼちゃ<br>牛蒡 ちんげん菜<br>いんげん 果物      |    |
| 5<br>19       | 火           | こうぼパン<br>肉団子スープ<br>ポテトサラダ       | 鮭チャーハン<br>みそ汁<br>フルーツ<br>延命茶      | こうぼパン<br>じゃが芋<br>油         | 豚ひき肉<br>甘塩鮭<br>みそ             | きゃべつ えのき<br>人参 果物<br>きゅうり<br>おくら              |    |
| 6<br>20       | 水           | 納豆みそごはん<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁       | ぞうすい<br>ふかし芋<br>フルーツ<br>延命茶       | 米<br>油<br>さつま芋             | ひきわり納豆<br>豚ひき肉赤魚<br>みそ<br>油揚げ | ねぎ 小松菜<br>かぼちゃ しめじ<br>きゅうり 果物<br>とうがん         |    |
| 7<br>21       | 木           | しらすごはん<br>あんかけ豆腐<br>みそ汁         | 焼ソバ<br>すまし汁<br>フルーツ<br>牛乳         | 米<br>中華めん<br>さつま芋<br>油     | とうふ<br>豚肉<br>ふ<br>みそ          | ねぎ さや なす<br>人参 ワカメ 果物<br>えのき もやし<br>なめこ きゃべつ  |    |
| 8<br>22       | 金           | ごはん<br>魚のてりやき<br>煮びたし<br>みそ汁    | さつま芋ごはん<br>豚汁<br>フルーツ<br>延命茶      | 米<br>さつま芋                  | めだい<br>油揚げ<br>みそ<br>豚肉        | 小松菜 ねぎ<br>人参 牛蒡<br>かぼちゃ 果物<br>大根              |    |
| 9             | 土           | きのこスパゲティ<br>すまし汁                | ロールパン<br>魚のトマトスープ<br>フルーツ<br>牛乳   | スパゲティ<br>ロールパン<br>じゃが芋     | ベーコン<br>カレイ<br>ふ              | しめじ ほうれん草<br>玉ねぎ いんげん<br>しいたけ トマト缶<br>ピーマン 果物 |    |
| 11<br>25      | 月           | ごはん<br>さんまの塩焼き<br>人参のかか煮<br>みそ汁 | 煮込みうどん<br>ふかしかぼちゃ<br>フルーツ<br>牛乳   | 米<br>うどん<br>さつま芋           | さんま<br>みそ<br>とうふ<br>牛乳        | 人参 ねぎ<br>かぼちゃ ちんげん菜<br>しめじ 果物<br>さや           |    |
| 12<br>26      | 火           | ごはん<br>とり肉と野菜の煮物<br>みそ汁         | 牛丼<br>すまし汁<br>フルーツ<br>延命茶         | 米<br>じゃが芋<br>油             | とり肉<br>みそ<br>牛肉               | 人参 小松菜<br>なす とうがん<br>おくら 果物<br>玉ねぎ            |    |
| 13<br>27      | 水           | ごはん<br>すき焼き風煮<br>みそ汁            | かぼちゃパン<br>野菜スープ<br>フルーツ<br>牛乳     | 米<br>パン<br>じゃが芋            | 牛肉<br>とうふ<br>牛乳               | ねぎ かぼちゃ<br>白滝 きゃべつ<br>人参 果物<br>白菜             |    |
| 14<br>28      | 木           | ごはん<br>サバの味噌煮<br>酢の物<br>みそ汁     | おかかおにぎり<br>すまし汁<br>フルーツ<br>延命茶    | 米<br>じゃが芋                  | サバ<br>みそ<br>とうふ<br>削り節        | きゅうり ちんげん菜<br>もやし さや<br>ワカメ 果物<br>人参          |    |