

# 11月 こんだてひょう

2017年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う 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 15 29	水	ごはん 鮭フライ 酢のもの みそ汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 そうめん 小麦粉 さつま芋 パン粉 油	生鮭 みそ 豚肉	きゅうり なす ワカメ いんげん 大根 果物 しめじ	
2 16 30	木	ごはん 煮魚 かぶとベーコン煮 みそ汁	きなこおはぎ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 もち米 砂糖	ぎんだら豆腐 ベーコン みそ きなこ	かぶ ほうれん草 かぼちゃ 果物 ねぎ ちんげん菜	
17	金	ごはん 肉豆腐 みそ汁	おからケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 砂糖 里芋 小麦粉 油	牛肉 豆乳 豆腐 牛乳 みそ おから	ねぎ かぶ 人参 果物 小松菜 しめじ	
4 18	土	けんちん味噌うどん ブロッコリとハムのソテー	ロールパン 魚のカレースープ フルーツ 牛乳	うどん 里芋	豆腐 みそ ハム 牛乳	ねぎ ブロッコリー 大根 玉ねぎ 人参 きゃべつ しめじ 果物	
6 20	月	ごはん とり肉と大根の煮物 みそ汁	しらすうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	ごはん じゃが芋 油	とり肉 しらす干し 牛乳 みそ	大根 ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ 果物	
7 21	火	さつま芋ごはん ぶり大根 みそ汁	しめじごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋	ブリ みそ 油揚げ 豆腐	大根 しめじ 人参 ワカメ えのき 果物 ちんげん菜	
8 22	水	納豆ごはん 白菜の重ね煮 みそ汁	焼豚チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油	納豆 焼豚 豚肉 油揚げ みそ	白菜 いんげん えのき 人参 玉ねぎ 果物 ねぎ ピーマン かぼちゃ かぶ	
9	木	ワカメごはん 里芋の肉みそあんかけ みそ汁	とりぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	米 砂糖 里芋 油 金時豆	豚ひき肉 みそ とり肉	いんげん 小松菜 大根 しめじ 人参 果物 ねぎ	
10 24	金	ドライカレー すまし汁	しらす人参ごはん みそ汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油	合ひき肉 しらす干し みそ 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 人参 いんげん レーズン ワカメ コーン缶 果物	
11 25	土	ツナスパゲティ すまし汁	ロールパン 肉団子スープ フルーツ 牛乳	スパゲティ ロールパン じゃが芋 油	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ ちんげん菜 しめじ 人参 きゃべつ 果物 ブロッコリー	
13 27	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参とブロッコリかか煮 みそ汁	クランベリーパン じゃが芋とウインナースープ フルーツ 牛乳	米 パン じゃが芋 油	豆腐 ウインナー とりひき肉 ふ 牛乳 みそ	玉ねぎ いんげん 人参 果物 白菜 ブロッコリー	
14 28	火	天然こうぼパン とり肉のトマト煮 キャベツとベーコンの スープ	おかかおにぎり みそ汁 フルーツ 延命茶	パン 米 じゃが芋 油	とり肉 ベーコン 豆腐 みそ	玉ねぎ なめこ しめじ 果物 きゃべつ ブロッコリー	