

12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・たんぼぼ・すみれ・ふたば		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	金	ごはん 厚揚げのみそいため みそ汁	人参ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 さつまいも 砂糖	厚揚げ みそ 豆乳 牛乳	キャベツ ねぎ えのき ほうれん草 人参 レーズン ピーマン 果物	
2 16	土	かも南うどん 里芋の煮物	ロールパン 豆腐のクリームコーンスープ フルーツ 牛乳	うどん ロールパン 里芋	合鴨 豆腐 牛乳	ねぎ いんげん 果物 小松菜 玉ねぎ 人参 クリームコーン しめじ ブロッコリ	
4 18	月	ごはん 煮魚 ブロッコリーのおひたし みそ汁	オレンジパン ハムと野菜のスープ フルーツ 牛乳	米 オレンジパン じゃが芋	ぎんだら みそ ハム 牛乳	かぼちゃ きゃべつ ねぎ 果物 しめじ ブロッコリー	
5 19	火	天然こうぼパン シーフードカレーシチュー カリフラワーソテー	とりぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 砂糖 油 金時豆	カレー とり肉	玉ねぎ ブロッコリー 人参 カリフラワー ねぎ しめじ 小松菜 果物	
6 20	水	納豆ごはん 鮭なべ れんこんきんぴら	スパゲティナポリタン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 ゴマ スパゲティ	納豆 生鮭 ウインナー	大根 えのき 果物 人参 れんこん ねぎ 玉ねぎ 白菜 かぶ	
7 21	木	マーボライス さつまいものレーズン煮 すまし汁	ワカメおにぎり みそ汁 フルーツ 延命茶	米 さつまいも 油	豆腐 豚ひき肉 めだい みそ	玉ねぎ ねぎ しめじ ちんげん菜 レーズン 果物 ほうれん草	
8 22	金	ごはん 白菜と肉団子スープ かぼちゃの煮物	マカロニきなこ みそ汁 フルーツ 牛乳	米 春雨 マカロニ 砂糖	豚ひき肉 きなこ みそ 豆腐 牛乳	白菜 いんげん 人参 ワカメ しいたけ えのき かぼちゃ 果物	
9	土	にゅうめん ジャーマンポテト	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 牛乳	そうめん ロールパン じゃが芋 油	とり肉 ベーコン カレー 牛乳	ねぎ ピーマン しいたけ トマト缶 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物	
11 25	月	ごはん 洋風いりどうふ みそ汁	チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 里芋	とり肉 ベーコン みそ 豚ひき肉	玉ねぎ かぶ 人参 ピーマン さや ワカメ 白菜 果物	
12 26	火	ごはん とり肉のから揚げ 酢のもの みそ汁	煮込みうどん ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 さつまいも 油 かたくり粉 うどん	とり肉 みそ 豚肉	きゅうり ねぎ ワカメ しいたけ キャベツ ほうれん草 人参 果物	
13 27	水	ごはん 肉じゃが みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油	牛肉 牛乳 みそ 油揚げ ツナ缶 ふ	玉ねぎ 小松菜 人参 大根 いんげん 果物 白滝	
14 28	木	ごはん サバの塩焼き 大根の煮物 みそ汁	中華丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油	さば みそ 豚肉	大根 ねぎ えのき 人参 玉ねぎ 果物 いんげん かぶ かぼちゃ ちんげん菜	