

1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
				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		
		おひる	おやつ					
4 18	木	ワカメごはん かぼちゃコロッケ みそ汁	むしパン すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 パン粉 さつま芋 小麦粉	豆乳 牛乳 みそ ベーコン 豚ひき肉	かぼちゃ ちんげん菜 玉ねぎ 果物 大根 ワカメ	4日 AMとりじゃが PMたきこみ ごはんです	
5 19	金	ごはん ぶりのてりやき 二色きんぴら みそ汁	5日 七草ぞうすい 19日 ぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	米 砂糖 ゴマ 金時豆 里芋 油	ぶり みそ しらす干し	にんじん かぶ ピーマン せり ねぎ 果物 大根		
6 20	土	きつねうどん 白菜とハムのソテー	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 牛乳	うどん 油 ロールパン	油揚げ カレイ ハム 牛乳	ねぎ しめじ 果物 小松菜 トマト缶 人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー		
22	月	ごはん わかさぎのから揚げ 酢のもの みそ汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 油 かたくり粉 さつま芋	わかさぎ みそ 豚肉 牛乳	きゅうり ねぎ ワカメ いんげん 白菜 果物 人参		
9 23	火	ごはん 魚の野菜あんかけ みそ汁	やきそば すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 蒸しめん 油	あかうお みそ 豚肉	えのき ワカメ 果物 人参 もやし さや ピーマン 玉ねぎ 大根		
10 24	水	カレーライス すまし汁	煮込みうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 うどん じゃが芋 油 ルウ	豚肉 とり肉 牛乳	えのき ねぎ かぼちゃ 人参 小松菜 果物 白菜 しめじ 玉ねぎ ブロッコリー		
11 25	木	厚揚げのあんかけ丼 カリフラワーの カレーソテー みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油	油揚げ みそ 甘塩鮭	ねぎ いんげん 果物 人参 きゃべつ しいたけ かぶ かぼちゃ カリフラワー		
12 26	金	ごはん 煮魚 なます みそ汁	たきおこわ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋 もち米	ぎんだら みそ とり肉	大根 ちんげん菜 人参 さや しめじ 果物 かぶ		
13 27	土	スパゲティスープ じゃが芋と人参のもの	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	ベーコン 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 人参 ブロッコリー しめじ 果物 ちんげん菜		
15 29	月	ごはん とうふのあんかけ煮 みそ汁	レーズンロール きゃべつとウインナーの スープ フルーツ 延命茶	米 レーズンロール	とうふ みそ ウインナー	人参 かぼちゃ 果物 えのき きゃべつ 玉ねぎ ちんげん菜 さや ブロッコリー		
16 30	火	天然こうぼパン ミートローフ 野菜スープ	おかかチャーハン みそ汁 フルーツ 延命茶	パン じゃが芋 油	削り節 とうふ みそ 合びき肉	玉ねぎ きゃべつ 人参 あさつき コーン缶 白菜 いんげん 果物		
17 31	水	ごはん いりどり みそ汁	みそやきライス すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋 小麦粉	とうふ みそ しらす干し	牛蒡 いんげん 果物 人参 かぶ れんこん しめじ あさつき こんにゃく		