

9月 こんだてひょう

桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		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	金	ごはん 豚ときゃべつのみそ炒め なす塩もみ みそ汁	ホットケーキ フルーツ 延命茶	米 はちみつ 小麦粉 油 砂糖 バター	豚肉 牛乳 みそ ベーコン 卵	きゃべつ 牛蒡 人参 ちんげん菜 なす 果物 ピーマン	※1日は 炊きだし訓練 です
2 16 30	土	カレーうどん リンゴサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん 油 ロールパン じゃが芋 マーマレード	豚肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 果物 いんげん りんご	
4	月	とりめし 小女子天ぷら ゴマ和え なめこ汁	ねぎもち フルーツ 牛乳	米 小麦粉 ゴマ 油	とり肉 牛乳 小女子 とうふ みそ	しめじ いんげん 人参 なめこ 牛蒡 ねぎ あさつき 果物	
5 19	火	天然酵母パン ビーフシチュー マセドアンサラダ	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	パン デミグラスソース 米 じゃが芋 油	牛肉 チーズ たらこ	玉ねぎ 焼のり 人参 果物 きゅうり セロリ	
6 20	水	ごはん 魚のホイル焼き ブロッコリーソテー みそ汁	やきうどん フルーツ 延命茶	米 うどん 油	生鮭 豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ とうがん 果物 人参 きゃべつ しめじ もやし ブロッコリー	
7 21	木	納豆みそごはん こうや豆腐の卵とじ みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 コーンフレーク 油	納豆 みそ 豚肉 牛乳 高野豆腐 卵	ねぎ いんげん にら 果物 しめじ かぼちゃ	
8 22	金	ごはん イワシとポテトのチーズ焼き 煮びたし みそ汁	リンゴゼリー レーズンロール 延命茶	米 じゃが芋 砂糖 パン	いわし チーズ 油揚げ みそ	小松菜 リンゴジュース 人参 大根 ワカメ	
9	土	きのこスパゲティ かぼちゃサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ ロールパン イチゴジャム 油	ベーコン 牛乳	しめじ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり しいたけ 果物 ピーマン	
11 25	月	ごはん さんまの塩焼き 大根おろし みそ汁	じゃが丸くん フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 小麦粉	さんま みそ ツナ缶 卵 ふ	大根 きゃべつ もやし 玉ねぎ きゅうり 果物 ワカメ	
12 26	火	ごはん 豆腐の揚げ団子 ちんげんさいのソテー みそ汁	さつま芋のチーズサンド フルーツ 延命茶	米 小麦粉 さつま芋 油	とうふ サバ缶 みそ チーズ	人参 ちんげん菜 ねぎ なす 山芋 えのき しいたけ 果物	
13 27	水	ごはん しのだ巻き 甘酢きゅうり みそ汁	むしパン フルーツ 牛乳	米 小麦粉 さつま芋 バター 砂糖	とりひき肉 油揚げ 牛乳 みそ 卵	しいたけ きゅうり 人参 小松菜 牛蒡 レーズン ねぎ 果物	
14 28	木	ごはん さばのみそ煮 酢のもの みそ汁	マカロニきなこ フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 マカロニ 砂糖	サバ みそ きなこ 牛乳	きゅうり ちんげん菜 もやし 果物 ワカメ 人参	