

11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	水	ごはん とり肉のてりやき 和風サラダ みそ汁	じゃが芋のチーズ焼き フルーツ 延命茶	米 油 じゃが芋 コーンフレーク	とり肉 ツナ缶 チーズ みそ	きゅうり かぶ もやし えのき ワカメ 果物 人参	
2 16 30	木	ごはん ししゃも焼き 切干大根の煮物 みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 コーンフレーク	ししゃも 油揚げ みそ 牛乳	人参 ねぎ さや 果物 かぼちゃ 切干大根	※2日は 焼き芋です
17	金	ごはん おでん 酢のもの	いがぐりくん フルーツ 延命茶	米 そうめん さつま芋油 片栗粉 小麦粉 砂糖	がんも 揚げボール 手羽先	大根 玉こんにゃく 人参 果物 きゅうり ワカメ	
4 18	土	けんちんみそうどん ブロッコリとハムのソテー	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん 里芋 ロールパン マーマレード	豆腐 みそ ハム 牛乳	ねぎ ブロッコリー 大根 果物 人参 しめじ	
6 20	月	かば焼井 春雨サラダ みそ汁	焼きおにぎり いり大豆 フルーツ 延命茶	米 小麦粉 油 春雨	さんま ロースハム みそ いり大豆	みつば しめじ きゅうり 果物 人参 キャベツ	
7 21	火	豚肉と干しエビの混ぜご飯 牛蒡こんにゃく みそ汁	芋もち フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋 切りもち 砂糖	豚肉 みそ 干しエビ 豆腐 みそ きなこ さつまあげ	ねぎ 人参 牛蒡 ワカメ ピーマン 果物 干しいたけ	
8 22	水	ごはん かじきまぐろのゴマみそ焼き れんこんサラダ みそ汁	ポンデケージョ フルーツ 牛乳	米 白玉粉 ゴマ 砂糖 油 さつま芋	みそ 粉チーズ 卵 牛乳 かじきまぐろ	れんこん いんげん 人参 果物 レタス コーン缶	
9	木	ごはん レバーのから揚げ きゃべつとかぶの塩もみ みそ汁	さつま芋ケーキ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油 バター 砂糖	豚レバー みそ 卵 牛乳	きゃべつ 果物 かぶ 白菜 ちんげん菜	
10 24	金	ドライカレー リンゴサラダ 牛乳	プリン にぼし フルーツ 延命茶	米 油 砂糖	合びき肉 にぼし 卵 牛乳	玉ねぎ いんげん 人参 りんご レーズン きゅうり コーン缶 果物	
11 25	土	ツナスパゲティ 白菜と焼豚のサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン イチゴジャム	ツナ缶 焼豚 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー しめじ 果物 白菜 ちんげん菜	
13 27	月	さつま芋ご飯 白菜の重ね煮 つみれ汁	フレンチトースト フルーツ 牛乳	米 バター 油 はちみつ 黒ゴマ 食パン さつま芋	豚肉 牛乳 油揚げ いわし 卵	白菜 あさつき 人参 果物 ねぎ 大根	
14 28	火	天然酵母パン クリームシチュー ほうれん草のソテー	エビピラフ フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋油 バター 小麦粉	とり肉 牛乳 むきえび	玉ねぎ ほうれん草 人参 パプリカ コーン缶 果物 ブロッコリー	