

12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	金	ごはん 肉じゃが 浅漬け みそ汁	お茶づけ フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 ゴマ	牛肉 みそ しじみ 甘塩鮭	玉ねぎ 大根 果物 人参 きゅうり 白滝 小松菜 いんげん 焼のり	
2 16	土	かも南うどん 里芋の煮物	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	合鴨 牛乳	ねぎ いんげん 小松菜 果物 人参 しめじ	
4 18	月	親子丼 こんにゃくのゴマサラダ みそ汁	ラスク フルーツ 牛乳	米 さつま芋 白ゴマ 食パン バター はちみつ 油 砂糖	とり肉 卵 ロースハム みそ	玉ねぎ いんげん えのき 果物 糸こんにゃく きゅうり	
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	チャーハン フルーツ 延命茶	パン 米 じゃが芋 油	カレー いか 豚ひき肉	玉ねぎ カリフラワー 人参 果物 ピーマン ブロッコリー	
6 20	水	ひじきごはん さつま芋の天ぷら 白菜と焼豚のサラダ みそ汁	あべ川もち 食べる煮干し フルーツ 延命茶	米 切りもち さつま芋 砂糖 小麦粉 油	油揚げ きなこ 焼豚 煮干し 豆腐 みそ	白菜 トマト 人参 ワカメ 芽ひじき 果物 ブロッコリー	
7 21	木	ごはん 豚肉の和風ソテー カリフラワーのマリネ みそ汁	干しいも おせんべい フルーツ 牛乳	米 油 干しいも おせんべい	豚肉 牛乳	ピーマン 玉ねぎ しめじ えのき 白菜 果物 人参 カリフラワー ちんげん菜	
8 22	金	ワカメごはん 煮魚 ブロッコリーのおひたし みそ汁	チーズスティック フルーツ 延命茶	米 (小豆) 小麦粉 バター 砂糖	ぎんだら 油揚げ 卵 粉チーズ みそ	きゃべつ (かぼちゃ) えのき 果物 ブロッコリー ワカメ	22日は冬至 です。かぼちゃ のいとこ煮を 食べます。
9	土	にゅうめん ジャーマンポテト	ジャムサンド フルーツ 牛乳	そうめんジャム 油 ロールパン じゃが芋	とり肉 ベーコン 牛乳	ねぎ ピーマン しいたけ 果物 人参 玉ねぎ	
11 25	月	ごはん わかわぎのから揚げ 酢のもの みそ汁	芋ようかん フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋 里芋 かたくり粉	わかさぎ みそ 牛乳	きゅうり ねぎ ワカメ 果物 人参 かぶ	
12 26	火	納豆ごはん 鮭なべ れんこんステーキ	12日 焼うどん 28日 年越しうどん フルーツ 延命茶	米 うどん 油 じゃが芋	納豆 鮭 豚肉	大根 ねぎ きゃべつ 人参 れんこん もやし 白菜 しいたけ 果物 えのき ほうれん草	
13 27	水	ゴマ塩ごはん コロケ せんきゃべつ ブロッコリー みそ汁	梅しらすおにぎり フルーツ 延命茶	米 小麦粉 黒ゴマ 油 じゃが芋 パン粉	豚ひき肉 卵 しらす干し 豆腐 みそ	玉ねぎ 梅干し きゃべつ 果物 なめこ ブロッコリー	13日は冬 まつりのごち そうです。
14 28	木	ごはん サバの塩焼き 大根とあげの煮物 みそ汁	バナナケーキ フルーツ 牛乳	米 小麦粉 バター 砂糖	サバ 牛乳 油揚げ みそ 卵	大根 ねぎ 人参 バナナ いんげん 果物 かぼちゃ	