

1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	
4 18	木	しらすごはん 豆腐のオイスターソース カリフラワーカレーソテー みそ汁	干し柿 おせんべい いり大豆 延命茶	米 油 おせんべい	とうふ いり大豆 油揚げ みそ しらす干し	ねぎ ちんげん菜 人参 カリフラワー しいたけ 干し柿 大根	4日は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 五目豆 みそ汁	5日 七草ガユ 19日 肉まん フルーツ 延命茶	米 里芋 小麦粉 砂糖	ぶり 大豆 豚ひき肉	人参 たまねぎ 果物 牛蒡 竹の子 いんげん こんにやく ねぎ 干しシイタケ	
6 20	土	きつねうどん 白菜とハムのソテー	ジャムサンド フルーツ 牛乳	うどん 油 ロールパン イチゴジャム	油揚げ ハム 牛乳	ねぎ しめじ 小松菜 果物 人参 白菜	
22	月	ごはん 松風焼き 煮びたし みそ汁	おからケーキ フルーツ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 バター 油 白ゴマ	卵 おから みそ 牛乳 ふ とりひき肉	ねぎ 果物 小松菜 人参 きゃべつ	
9 23	火	ごはん いりどり 酢のもの みそ汁	焼そば フルーツ 延命茶	米 蒸しめん 油	とり肉 みそ 豚肉	人参 きゅうり 果物 牛蒡 こんにやく れんこん もやし いんげん ピーマン	
10 24	水	カレーライス 白菜とカニのサラダ 牛乳	ぜんざい フルーツ 煮干し 延命茶	米 もち 油 小豆 じゃが芋 砂糖 ルウ	豚肉 カニ缶 牛乳 煮干し	玉ねぎ きゅうり 人参 ワカメ 白菜 果物 ブロッコリー	
11 25	木	ごはん あじフライ ソールスローサラダ みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 さつま芋 小麦粉 コーンフレーク パン粉 油	あじ 卵 みそ 牛乳	きゃべつ 果物 人参 レーズン ちんげん菜	
12 26	金	ごはん えびとブロッコリーのソテー なます みそ汁	サバラン フルーツ 延命茶	米 油 フランスパン	えび 厚揚げ みそ 生クリーム	大根 みかんジュース 人参 果物 ねぎ ブロッコリー	
13 27	土	スパゲティスープ ツナじゃが	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ じゃが芋 油 マーマレード	ベーコン ツナ缶 牛乳	玉ねぎ さや しめじ 果物 人参 ちんげん菜	
15 28	月	牛丼 小松菜ワンタンサラダ みそ汁	じゃがもち フルーツ 牛乳	米 ゴマ 油 かたくり粉 じゃが芋 ワンタン皮	牛肉 みそ 牛乳	玉ねぎ えのき 小松菜 果物 白菜 糸こんにやく	
16 29	火	天然こうぼパン とり肉のトマト煮 野菜スープ	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	パン じゃが芋 油 米	とり肉 たらこ	玉ねぎ きゃべつ トマト缶 焼のり しめじ 果物 ブロッコリー	
17 30	水	ごはん 鮭焼き ジャーマンポテトサラダ みそ汁	ゴマ揚げせんべい フルーツ 牛乳	米 ゴマ じゃが芋 油 小麦粉	生鮭 ウイナー みそ 牛乳	きゅうり 果物 コーン缶 かぶ しめじ	