

9月 こんだてひょう

2021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		
		午前食	午後食					
1 15 29	水	ごはん とり肉と野菜の煮物 みそ汁	さつま芋ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 さつま芋 砂糖	とり肉 みそ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ いんげん とうがん えのき ほうれん草 果物		
2 16 30	木	ごはん 焼魚 煮びたし みそ汁	黒糖パン キャベツとウィンナーのスー フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 黒糖パン	太刀魚 みそ 油揚げ ウィンナー 牛乳	小松菜 人参 大根 ワカメ キャベツ 果物		
3 17	金	納豆みそごはん かぼちゃサラダ みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋	ひきわり納豆 豚ひき肉みそ 厚揚げ ホタテ缶	ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 おくら ちんげん菜 果物		
4 18	土	きのこスパゲティ すまし汁	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン じゃが芋	ベーコンカレイ 牛乳	しめじ しいたけ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 絹さや ちんげん菜 トマト缶 果物		
6	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそいため みそ汁	ぞうすい ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋	豚肉 みそ 豆腐	キャベツ 人参 ピーマン 白菜 かぼちゃ しめじ 小松菜 果物		
7 21	火	ごはん 魚の揚げ煮 みそ汁	マカロニきなこ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖	魚 みそ きなこ とり肉 牛乳	人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ ちんげん菜 果物		
8 22	水	天然こうぼパン ポトフ ほうれん草のソテー	チャーハン みそ汁 フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 油 米	豚肉 みそ 甘塩鮭	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ほうれん草 あさつき とうがん 絹さや 果物		
9	木	ワカメごはん あんかけとうふ みそ汁	しらすおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋	豆腐 みそ しらす干し	ねぎ 人参 えのき なめこ 絹さや 玉ねぎ かぼちゃ おくら 果物		
10 24	金	ごはん さんまの塩焼き 人参のかか煮 みそ汁	やきうどん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 里芋 うどん 油	さんま みそ 削り節 豚肉 牛乳	人参 ねぎ もやし ちんげん菜 キャベツ なす えのき 果物		
11 25	土	カレーうどん すまし汁	ロールパン とうふのクリームコーンスー フルーツ 牛乳	うどん 油 じゃが芋 ロールパン	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 りんご きゅうり クリームコーン ほうれん草 果物		
13 27	月	ごはん さばのみそ煮 酢の物 みそ汁	そうめん煮 ふかしかぼちゃ フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 そうめん	さば みそ 豚肉	きゅうり ワカメ 小松菜 しめじ なす いんげん かぼちゃ 果物		
14 28	火	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	さつま芋ごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋 油	牛肉 豆腐 ふ みそ 魚	ねぎ 白菜 人参 白たき 小松菜 キャベツ しめじ いんげん 果物		