

10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
		午前食		午後食		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	熱と力になるもの	血や肉になるもの				
1 15 29	金	マーボーライス さつまいものレーズン煮 みそ汁	マカロニスープ ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 油 さつまいも マカロニ	豚ひき肉 豆腐 みそ 生鮭 牛乳	玉ねぎ レーズン 白菜 ブロッコリー えのき かぼちゃ 果物			
2 16 30	土	スパゲティナポリタン すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 じゃが芋 ロールパン	ウィンナー カレー 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 おくら ワカメ キャベツ いんげん 果物			
4 18	月	4日くりごはん 18日まいたけごはん れんこんきんぴら みそ汁	かぼちゃケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 もち米 油 里芋 小麦粉 砂糖	油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	くり まいたけ れんこん ピーマン 人参 ねぎ かぼちゃ ほうれん草 果物			
5 19	火	ごはん フィッシュボール 酢のもの みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	たら みそ ツナ缶	玉ねぎ きゅうり ワカメ キャベツ えのき 人参 かぼちゃ いんげん 果物			
6 20	水	天然こうぼパン とり肉のトマト煮 コーンスープ	しらすチャーハン みそ汁 フルーツ 延命茶	こうぼパン 米 油 じゃが芋	とり肉 しらす干し みそ	玉ねぎ ブロッコリー しめじ あさつき クリームコーン 果物 ワカメ トマト缶			
7 21	木	ごはん ちくぜん煮 みそ汁	レーズンロール キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米 里芋 油	とり肉 みそ ふ ベーコン 牛乳	人参 ごぼう いんげん れんこん 白菜 キャベツ ブロッコリー 果物			
8 22	金	ワカメごはん がんと煮 みそ汁	卵ぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	米 さつまいも 金時豆 砂糖	がんもどき みそ 卵	ワカメ かぶ 人参 しめじ 絹さや 小松菜 ねぎ えのき 果物			
9 23	土	ほうとううどん ちんげん菜とツナのソテー	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	うどん 油 ロールパン	豚肉 みそ ツナ缶 カレイ 牛乳	かぼちゃ ねぎ しめじ いんげん 玉ねぎ ちんげん菜 キャベツ 人参 果物			
11 25	月	ごはん おろし煮 ゴマあえ みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 ごま さつまいも	カレー みそ 甘塩鮭	大根 ほうれん草 ねぎ かぶ えのき 果物			
12 26	火	カレーライス すまし汁	かぼちゃむしパン みそ汁 フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 小麦粉	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ かぼちゃ なめこ 果物			
13 27	水	ごはん 煮魚 ブロッコリーソテー みそ汁	中華丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 里芋 油	ぎんだら みそ 豚肉	ねぎ ブロッコリー 大根 人参 白菜 しいたけ 玉ねぎ ワカメ ちんげん草 果物			
14 28	木	ごはん さばの塩焼き 大根の煮物 みそ汁	煮こみうどん ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 うどん さつまいも	さば 油揚げ みそ とり肉	大根 人参 絹さや かぼちゃ ねぎ しめじ 小松菜 果物			