

11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	月	さつま芋ごはん ぶり大根 みそ汁	チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋 油	ぶり ふ みそ 豚肉	大根 人参 小松菜 しめじ あさつき 白菜 ワカメ 果物		
2 16 30	火	ごはん 煮魚 ポテトサラダ 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 油 黒糖パン	ぎんだら みそ ウィンナー 牛乳	きゅうり かぼちゃ キャベツ ちんげん菜 人参 果物		
17	水	天然こうぼパン クリームシチュー カリフラワーとブロッコリーの ソテー	おかかおにぎり みそ汁 フルーツ 延命茶	パン じゃが芋 バター 小麦粉 油	とり肉 牛乳 豆腐 削り節 みそ	玉ねぎ 人参 いんげん なめこ カリフラワー ブロッコリー 果物		
4 18	木	ごはん 鮭フライ 酢の物 みそ汁	とりごぼうごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋	生鮭 みそ とり肉 牛乳	きゅうり ワカメ 小松菜 ごぼう 人参 大根 絹さや 果物		
5 19	金	ごはん とうふハンバーグ ブロッコリーおひたし みそ汁	おからケーキ ベーコン入りスープ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 小麦粉	豆腐 とり肉 みそ おから ベーコン牛乳	玉ねぎ ブロッコリー ねぎ 白菜 人参 果物		
6 20	土	けんちんみそうどん かぼちゃの煮物	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 豆乳	うどん 里芋 ロールパン	豆腐 みそ カレイ 豆乳	ねぎ 人参 大根 しめじ かぼちゃ いんげん キャベツ 玉ねぎ 果物		
8 22	月	ごはん とり肉と大根の煮物 みそ汁	ぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	米 金時豆 砂糖	とり肉 ふ みそ 豆腐	大根 人参 白菜 ブロッコリー ねぎ 小松菜 しめじ 果物		
9	火	ドライカレー すまし汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 油 そうめん さつま芋	合びき肉しらす干し 牛乳	玉ねぎ 人参 レーズン いんげん コーン キャベツ えのき なす ちんげん果物		
10 24	水	ごはん 焼魚 かぶとベーコンの煮物 みそ汁	チキンライス すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 じゃが芋	あじ ベーコン みそ とり肉	かぶ かぼちゃ いんげん 玉ねぎ 絹さや 果物		
11 25	木	ワカメごはん 里芋の肉みそあんかけ みそ汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 里芋 うどん	豚肉 みそ 油揚げ 魚 牛乳	ワカメ 人参 いんげん かぶ ねぎ 大根 ちんげん菜 かぼちゃ 果物		
12 26	金	納豆ごはん 白菜の重ね煮 みそ汁	厚揚げの卵とじ丼 すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋	納豆 豚肉 油揚げ みそ 厚揚げ 卵 ふ 牛乳	白菜 人参 ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ 果物		
13 27	土	ツナスパゲティ すまし汁	ロールパン 白菜と肉団子スープ フルーツ 豆乳	スパゲティ 油 ロールパン	ツナ缶 豆腐 豚肉 豆乳	玉ねぎ ちんげん菜 しめじ ワカメ 白菜 人参 果物		