

12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・たんぼぼ・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	
1 15	水	冬野菜カレー すまし汁	フレンチトースト ウインナー入りスープ フルーツ 牛乳	米 里芋 油 カレールウ 食パン 砂糖	とり肉 卵 牛乳 ウインナー	大根 人参 しめじ 玉ねぎ ちんげん菜 えのき ブロッコリー キャベツ 果物	
2 16	木	納豆ごはん 鮭なべ れんこんごまいため	きなこおはぎ みそ汁 フルーツ 延命茶	米 油 ごま もち米 砂糖	納豆 生鮭 きなこ 豆腐 みそ	大根 人参 ねぎ 白菜 えのき れんこん なめこ 果物	
3 17	金	ごはん 厚揚げのみそいため みそ汁	とりぞうすい 煮豆 フルーツ 牛乳	米 さつまいも 油 金時豆 砂糖	厚揚げ みそ とり肉 牛乳	キャベツ えのき 人参 ピーマン いんげん ねぎ 小松菜 白菜 果物	
4 18	土	煮こみうどん 里芋の煮物	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	とりひき肉 カレイ 豆乳	ねぎ しめじ 人参 ほうれん草 いんげん ブロッコリー 玉ねぎ 果物	
6 20	月	ごはん とりのから揚げ 酢の物 みそ汁	たらこおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 片栗粉 油	とり肉 みそ たらこ	きゅうり ワカメ キャベツ 人参 かぶ えのき 絹さや 果物	
7 21	火	ごはん 白菜と肉団子スープ かぼちゃの煮物	レーズンロール 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	米 春雨 レーズンロール じゃがいも	豚ひき肉 カレイ 牛乳	白菜 人参 しいたけ かぼちゃ いんげん ブロッコリー 果物	
8 22	水	天然こうぼパン ミートローフ コーンスープ	おかかチャーハン みそ汁 フルーツ 牛乳	パン 米 油	合びき肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン いんげん ほうれん草 あさつき 白菜 しめじ 果物	
9 23	木	ごはん 煮魚 ゴマあえ みそ汁	人参ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 ごま 小麦粉 砂糖 油 春雨	ぎんだらみそ ハム 牛乳	いんげん ねぎ 人参 レーズン ちんげん菜 果物	
10 24	金	ごはん 魚の和風グラタン みそ汁	豚丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 バター 小麦粉 油	カレイ 牛乳 みそ 油揚げ 豚肉	玉ねぎ しめじ 大根 ほうれん草 絹さや 小松菜 かぼちゃ 果物	
11 25	土	スパゲッティミートソース すまし汁	ロールパン 豆腐と白菜のスープ フルーツ 豆乳	スパゲティ 油 じゃがいも ロールパン	牛ひき肉 豆腐 豆乳	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 えのき ちんげん菜 果物	
13 27	月	ごはん 洋風いりどうふ みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 じゃがいも	豆腐 ベーコン みそ ホタテ缶	玉ねぎ 人参 絹さや ちんげん菜 しめじ かぶ かぼちゃ 果物	
14 28	火	ごはん 焼魚 おひたし みそ汁	豚汁うどん ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 うどん	魚 みそ ふ 豚肉	白菜 ほうれん草 えのき ねぎ ごぼう 人参 大根 果物	