

1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	
4 18	火	カレーライス すまし汁	マカロニきなこ みそ汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 カレールウ マカロニ 砂糖	豚肉 豆腐 きなこ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ レーズン 小松菜 果物	
5 19	水	ごはん とうふのあんかけ煮 みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋	豆腐 みそ ツナ缶	人参 えのきだけ 絹さや 玉ねぎ かぶ ちんげん菜 果物	
6 20	木	ごはん 松風焼き 煮びたし みそ汁	6日七草ぞうすい 20日ぞうすい ふかし芋 フルーツ延命茶	米 ごま 油 さつま芋	とりひき肉 みそ しらす干し	ねぎ 小松菜 人参 白菜 せり 大根 かぶ 果物	
7 21	金	ごはん 煮魚 紅白なます 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	ぎんだら みそ 豚肉 牛乳	大根 人参 絹さや ねぎ かぼちゃ ほうれん草 果物	
8 22	土	スパゲティスープ 白菜とツナのソテー	ロールパン 肉団子スープ フルーツ 豆乳	スパゲティ 油 ロールパン	カレー ツナ缶 豚ひき肉 豆乳	玉ねぎ ちんげん菜 しめじ 白菜 えのきだけ キャベツ 人参 果物	
24	月	ごはん いりどり みそ汁	さつま芋ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋 小麦粉 砂糖	とり肉 みそ 魚 豆乳 牛乳	ごぼう 人参 れんこん いんげん こんにやく キャベツ えのきだけ 大根 果物	
11 25	火	ごはん 豆腐のつくね揚げ みそ汁	中華丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋 パン粉	豆腐 とりひき肉 みそ 豚肉 ふ	ねぎ 人参 いんげん 白菜 ブロccoli しいたけ ちんげん菜 かぶ 果物	
12 26	水	天然こうぼパン ポトフ カリフラワーカレーソテー	しらすチャーハン みそ汁 フルーツ 牛乳	こうぼパン じゃが芋 油 米	豚肉 しらす干し みそ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロccoli あさつき カリフラワー 白菜 しめじ 果物	
13 27	木	ごはん 肉豆腐 みそ汁	スパゲティナポリタン すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 スパゲティ	豆腐 牛肉 みそ ウィンナー 牛乳	ねぎ 小松菜 人参 大根 ワカメ 玉ねぎ 絹さや 果物	
14 28	金	ごはん ぶりのてりやき 二色きんぴら みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 ごま 里芋	ぶり みそ 鮭	人参 ピーマン ねぎ かぼちゃ ちんげん菜 果物	
15 29	土	にゅうめん ツナじゃが	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 豆乳	そうめん 油 ロールパン じゃが芋	豆腐 カレイ ツナ缶 豆乳	ねぎ 人参 いんげん 玉ねぎ ちんげん菜 トマト缶 キャベツ ブロッコリー 果物	
17 31	月	ごはん おろし煮 ごまあえ みそ汁	オレンジ食パン ウィンナー入りスープ フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 ごま 油 パン	カレー 油揚げ みそ ウィンナー 牛乳	大根 ほうれん草 白菜 しめじ 人参 玉ねぎ 果物	