9月　こんだてひょう

2023年度桜ケ丘第一保育園

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	
1 15 29	金	ごはん とり肉と野菜煮 みそ汁	そうめん煮 ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米　油 そうめん じゃが芋	とり肉　豆腐 みそ　牛乳	人参　玉ねぎ　絹さや とうがん　えのきだけ なす　いんげん かぼちゃ　果物	
2 16 30	土	きのこスパゲティ すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油　じゃが芋 ロールパン	ウインナー カレイ	玉ねぎ　しめじ しいたけ　ピーマン かぼちゃ　いんげん 人参　果物	
4	月	ごはん かじきのてりやき 煮びたし みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米　じゃが芋	かじきまぐろ みそ　ツナ缶 牛乳	小松菜　人参 ワカメ　玉ねぎ とうがん　絹さや 果物	
5 19	火	ワカメごはん あんかけ豆腐 みそ汁	豚丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米　油 さつま芋	豆腐　みそ 豚肉	ワカメ　人参　えのきだけ なめこ　ちんげん菜 おくら　玉ねぎ 小松菜　かぼちゃ　果物	
6 20	水	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	煮こみうどん ふかし芋 フルーツ 牛乳	米　うどん さつま芋	牛肉　豆腐 ふ　みそ 魚　牛乳	ねぎ　白菜　人参 しらたき　小松菜 キャベツ　しめじ おくら　果物	
7 21	木	ごはん 煮魚 ごまあえ みそ汁	レーズンパン キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米　ごま 砂糖 レーズンパン じゃが芋	ぎんだら　みそ 油揚げ　ベーコン 牛乳	大根　ほうれん草 キャベツ　えのきだけ 人参　果物	
8 22	金	マーボーライス トマト みそ汁	きなこおはぎ すまし汁 フルーツ 延命茶	米　油 もち米　砂糖	豆腐　豚ひき肉 みそ　きなこ 魚	玉ねぎ　トマト かぼちゃ　ちんげん菜 ほうれん草 果物	
9	土	カレーうどん りんごサラダ	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 延命茶	うどん　じゃが芋 ロールパン 油	豚肉　カレイ	人参　玉ねぎ いんげん　りんご きゅうり　ブロッコリー トマト缶　キャベツ　果物	
11 25	月	ごはん さばのみそ煮 酢の物 みそ汁	焼豚チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米　油 さつま芋	さば　みそ 焼豚	きゅうり　ワカメ かぼちゃ　ねぎ あさつき　いんげん 果物	
12 26	火	ごはん 肉じゃが みそ汁	かぼちゃケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　じゃが芋 油　小麦粉 砂糖	豚肉　みそ 豆乳　豆腐 牛乳	人参　いんげん 玉ねぎ　しらたき なす　おくら 絹さや　かぼちゃ　果物	
13 27	水	ごはん さんまの塩焼き 人参のかか煮 みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米　さつま芋	さんま　みそ 甘塩鮭	人参　ちんげん菜 大根　しめじ 果物	
14 28	木	天然こうぼパン 魚のトマト煮 野菜スープ	とりぞうすい 煮豆 フルーツ 牛乳	こうぼパン じゃが芋 油 米　金時豆 砂糖	カレイ　とり肉 牛乳	玉ねぎ　しめじ トマト缶　ブロッコリー キャベツ　ねぎ 人参　果物	