10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	
2 16 30	月	ごはん さばの塩焼き 大根の煮物 みそ汁	中華丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米　油 里芋	さば　油揚げ みそ　豚肉	大根　人参　いんげん ねぎ　白菜 しいたけ　ちんげん菜 かぼちゃ　果物	
3 17 31	火	ワカメごはん がんも煮 みそ汁	黒糖パン キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米　さつま芋 パン　油	がんもどき みそ　ベーコン 牛乳	ワカメ　かぶ　人参 しめじ　小松菜 ねぎ　ブロッコリー キャベツ　果物	
4 18	水	ごはん おろし煮 ほうれん草のおひたし みそ汁	しらす人参ごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米　じゃが芋	カレイ　みそ しらす干し 牛乳	大根　ほうれん草 白菜　しめじ 人参　いんげん 果物	
5 19	木	天然こうぼパン クリームシチュー ブロッコリーソテー	みそぞうすい ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	こうぼパン じゃが芋 油 バター　小麦粉 米	とり肉　豆腐 みそ　牛乳	玉ねぎ　人参　いんげん コーン　ねぎ　ブロッコリー 絹さや　えのきだけ かぼちゃ　果物	
6 20	金	6日　くりごはん 20日　まいたけごはん れんこんきんぴら みそ汁	しらすチャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米　（もち米） 油　さつま芋	（油揚げ 豚肉 みそ　しらす干し ふ	くり　（まいたけ） れんこん　人参　ピーマン なす　あさつき ちんげん菜　果物	
7 21	土	ほうとううどん 小松菜とツナのソテー	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 延命茶	うどん　油 ロールパン	豚肉　ツナ缶 カレイ	かぼちゃ　ねぎ しめじ　いんげん 小松菜　ブロッコリー 玉ねぎ　トマト缶　果物	
23	月	ごはん けんちん煮 みそ汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 延命茶	米　そうめん さつま芋	豆腐　みそ 豚肉	人参　しめじ ねぎ　ちんげん菜 かぼちゃ　なす いんげん　果物	
10 24	火	ドライカレー すまし汁	煮こみうどん 煮豆 フルーツ 牛乳	米　うどん 金時豆　砂糖	合びき肉 魚 牛乳	玉ねぎ　人参　コーン レーズン　いんげん キャベツ えのきだけ　ほうれん草 ねぎ　しめじ　果物	
11 25	水	ごはん 白菜の重ね煮 みそ汁	おからケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	豚肉　油揚げ おから　豆乳 豆腐　牛乳	白菜　人参 ねぎ　ワカメ ほうれん草 果物	
12 26	木	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米　さつま芋	ぎんだら みそ ホタテ缶 牛乳	きゅうり　ワカメ いんげん　大根 しめじ　果物	
13 27	金	ごはん ちくぜん煮 みそ汁	たらこおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米　油 里芋	とり肉　みそ ふ　たらこ	人参　れんこん ごぼう　こんにゃく 白菜　かぶ えのきだけ　果物	
14 28	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 延命茶	スパゲティ 油 ロールパン じゃが芋	ウインナー カレイ	玉ねぎ　人参 ピーマン　かぼちゃ いんげん　キャベツ 果物	