12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	金	ごはん 厚揚げのみそいため みそ汁	焼豚チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米　じゃが芋 油	厚揚げ　みそ 焼豚	キャベツ　えのきだけ 人参　ピーマン 玉ねぎ　ちんげん菜 あさつき　かぼちゃ 果物	
2 16	土	かもなんうどん ポテトサラダ	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	うどん　じゃが芋 油 ロールパン	合鴨　ツナ缶 カレイ	ねぎ　小松菜 人参　きゅうり キャベツ　ブロッコリー 果物	
4 18	月	ごはん 焼魚 ほうれん草のおひたし みそ汁	おかかおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米　さつま芋	魚　みそ 削り節　豆腐	ねぎ　ほうれん草 なめこ　ちんげん菜 果物	
5 19	火	ごはん ぶりの照り焼き ごまあえ みそ汁	ホットケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　里芋 ごま　小麦粉 砂糖	ぶり　みそ ハム　牛乳	いんげん しめじ 小松菜　かぶ 絹さや　果物	
6 20	水	ごはん 白菜と肉団子スープ さつま芋の煮物	ホタテのたきこみごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米　春雨 さつま芋	豚ひき肉 ホタテ缶 油揚げ　牛乳	白菜　人参 しいたけ　いんげん 大根　果物	
7 21	木	天然こうぼパン ミネストローネ ブロッコリーソテー	ぞうすい ふかしかぼちゃ フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 油 米	ベーコン カレイ	キャベツ　玉ねぎ　人参 トマト缶　いんげん ブロッコリー かぼちゃ　えのきだけ ちんげん菜　果物	
8 22	金	ワカメごはん 煮魚 かぼちゃの煮物 みそ汁	さつま芋ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　小麦粉 砂糖　さつま芋 油	ぎんだら みそ 豆乳　豆腐 牛乳	ワカメ　かぼちゃ かぶ　しめじ 小松菜　白菜 果物	
9 23	土	スパゲティミートソース すまし汁	ロールパン 魚のカレースープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油　じゃが芋 ロールパン	合びき肉 カレイ ふ	玉ねぎ　人参 いんげん キャベツ ブロッコリー 果物	
11 25	月	ごはん 洋風いりどうふ みそ汁	チキンライス すまし汁 フルーツ 牛乳	米　油 さつま芋	ベーコン 豆腐 みそ　とり肉 牛乳	玉ねぎ　人参 絹さや　いんげん かぶ　ほうれん草 果物	
12 26	火	ごはん かぼちゃコロッケ 酢の物 みそ汁	黒糖パン キャベツとウインナーのスープ フルーツ 牛乳	米　じゃが芋 小麦粉　パン粉 油　黒糖パン	豚ひき肉 みそ ふ　ウインナー 牛乳	かぼちゃ　きゅうり　玉ねぎ ワカメ　白菜 キャベツ　ブロッコリー 果物	
13 27	水	冬野菜カレー すまし汁	けんちん丼 みそ汁 フルーツ 延命茶	米　里芋 油	とり肉　豆腐 油揚げ　みそ	しめじ　人参　玉ねぎ 大根　ブロッコリー ねぎ　えのきだけ かぶ　果物	
14 28	木	納豆ごはん 鮭なべ れんこんごま炒め	煮こみうどん ふかし芋 フルーツ 牛乳	米　油 ごま　うどん さつま芋	納豆　鮭 とり肉　牛乳	大根　人参 ねぎ　白菜 れんこん　えのきだけ ほうれん草　果物	