1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	ふたば・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	木	ごはん いりどり 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 油	とり肉　みそ ツナ缶　牛乳	人参　ごぼう　いんげん れんこん　こんにゃく白菜 玉ねぎ　えのきだけ ちんげん菜　果物	
5 19	金	ごはん 豆腐のあんかけ煮 みそ汁	ぞうすい 煮豆 フルーツ 牛乳	米　さつま芋 金時豆　砂糖	豆腐　みそ しらす干し 牛乳	人参　絹さや　えのきだけ 玉ねぎ　ねぎ　かぶ 大根　(せり) 果物	5日は 七草 ぞうすい です
6 20	土	豚汁うどん 白菜とツナのソテー	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	うどん　油 ロールパン	豚肉　みそ ツナ缶　カレイ	大根　人参　ねぎ ごぼう　白菜　えのきだけ キャベツ　ブロッコリー 果物	
22	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそいため みそ汁	おからケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　里芋 油　小麦粉 砂糖	豚肉　みそ 豆腐　おから 豆乳　牛乳	キャベツ　人参 ピーマン　いんげん ほうれん草 果物	
9 23	火	ごはん 魚の揚げ煮 みそ汁	煮こみうどん ふかし芋 フルーツ 延命茶	米　油 うどん　さつま芋	さわら　ふ みそ　豚肉	人参　大根　白菜 小松菜　ねぎ しめじ　ちんげん菜 果物	
10 24	水	ごはん 松風焼 煮びたし みそ汁	レーズンロール 豆腐のクリームコーンスープ フルーツ 牛乳	米　油 さつま芋 パン	とりひき肉 みそ　豆腐 牛乳	ねぎ　小松菜　人参 いんげん　玉ねぎ ブロッコリー クリームコーン　果物	
11 25	木	天然こうぼパン クリームシチュー カリフラワーのカレーソテー	鮭チャーハン みそ汁 フルーツ 延命茶	こうぼパン 油　じゃが芋 バター　小麦粉 米	とり肉　牛乳 甘塩鮭	玉ねぎ　ブロッコリー 人参　カリフラワー あさつき　かぶ えのきだけ　果物	
12 26	金	ごはん おろし煮 ごまあえ みそ汁	そうめん煮 ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米　ごま 砂糖　そうめん	カレイ　みそ 豚肉　牛乳	大根　ほうれん草 キャベツ　しめじ ねぎ　絹さや かぼちゃ　果物	
13 27	土	スパゲティスープ さつま芋のレーズン煮	ロールパン 肉団子入りスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ さつま芋 ロールパン	カレイ　豚ひき肉	玉ねぎ　しめじ ちんげん菜 レーズン　白菜 ブロッコリー　果物	
15 29	月	ごはん かじきのてりやき 二色きんぴら みそ汁	豚丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米　ごま 油　じゃが芋	かじきまぐろ みそ　豚肉	人参　ピーマン 大根　しめじ 玉ねぎ　ちんげん菜 果物	
16 30	火	ごはん 煮魚 紅白なます みそ汁	たらこおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米	ぎんだら 油揚げ みそ　たらこ	大根　人参 キャベツ　えのきだけ ほうれん草 果物	
17 31	水	ごはん 肉豆腐 みそ汁	マカロニきなこ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　里芋 マカロニ 砂糖	豆腐　みそ きなこ　牛乳	ねぎ　人参 小松菜　絹さや かぶ　ブロッコリー 果物	

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。
インフルエンザや胃腸炎などが流行っています。少し体調の悪い時は、おなかのかぜではなくても消化のよいものにしておきましょう。おかゆやよく煮たうどんなど。いつもより少し量も控えめに。冷たいもの・脂っこいもの・刺激物はやめておきましょう。