

9月 こんだてひょう

2024年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	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 30	月	かば焼井 こんにやくのごまサラダ みそ汁	カレーピラフ フルーツ 延命茶	米 油 小麦粉 ごま	いわし みそ ロースハム ふ とり肉	小松菜 こんにやく きゅうり えのきだけ キャベツ 玉ねぎ 人参 果物	2日は 炊出し 訓練 非常食
3 17	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 煮びたし みそ汁	おからクッキー フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	豚肉 油揚げ みそ おから 牛乳	小松菜 人参 いんげん しめじ 果物	
4 18	水	ワカメごはん 豆腐の揚団子 酢の物 みそ汁	鮭茶づけ フルーツ 延命茶	米 油 山芋 さつま芋	豆腐 さば缶 みそ 甘塩鮭	ワカメ 人参 ねぎ しいたけ ちんげん菜 きゅうり 小松菜 焼のり 果物	
5 19	木	天然こうぼパン チキンソテー ラトウユ クリームコーンスープ	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン 油 米	とり肉 牛乳 たらこ	なす トマト 玉ねぎ ピーマン パプリカ ズッキーニ クリームコーン ほうれん草 焼のり 果物	
6 20	金	ごはん さばのみそ煮 ごまあえ みそ汁	いためうどん フルーツ 延命茶	米 油 ごま うどん	さば みそ 油揚げ 豚肉	いんげん 大根 小松菜 えのきだけ キャベツ もやし 果物	
7 21	土	カレーうどん りんごサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん じゃが芋 油 ロールパン マーマレード	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ いんげん りんご きゅうり 果物	
9	月	ごはん しのだ巻き 甘酢きゅうり みそ汁	おこのみ焼き フルーツ 延命茶	米 小麦粉 油	油揚げ とりひき肉 みそ 豚肉	しいたけ 人参 ごぼう ねぎ きゅうり かぼちゃ おくら キャベツ 青のり 果物	
10 24	火	牛丼 春雨サラダ みそ汁	マカロニきなこ フルーツ 牛乳	米 油 春雨 マカロニ 砂糖	牛肉 ロースハム みそ きなこ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 絹さや とうがん 果物	
11 25	水	ごはん さんまの塩焼き/大根おろし 和風サラダ みそ汁	ホットドッグ フルーツ 延命茶	米 油 ドッグパン	さんま ツナ缶 みそ ソーセージ	大根 もやし きゅうり ワカメ なす いんげん キャベツ 果物	
12 26	木	さばそぼろごはん 牛肉とセロリのソテー けんちん汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 里芋 油 コーンフレーク	さば缶 みそ 牛肉 豆腐 牛乳	人参 ねぎ セロリ 干しいたけ 大根 しめじ 果物	
13 27	金	マーボーライス レタスとワカメのサラダ みそ汁	さつま芋ケーキ フルーツ 延命茶	米 油 ごま さつま芋 小麦粉 砂糖 バター	豚ひき肉 豆腐 みそ 卵	玉ねぎ レタス ワカメ きゅうり 白菜 しめじ 果物	
14 28	土	きのこスパゲティ かぼちゃサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン いちごジャム	ウインナー ツナ缶 牛乳	玉ねぎ しめじ しいたけ えのきだけ ピーマン かぼちゃ きゅうり 果物	