

12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 | 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 | 月 | ごはん ぶりの照り焼き おひたし 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 | ぶり みそ 焼豚 | ねぎ ほうれん草 いんげん あさつき かぶ ワカメ 果物 | |
| 3 17 | 火 | ごはん かぼちゃコロッケ 酢の物 みそ汁 | マカロニきなこと すまし汁 フルーツ 牛乳 | 米 じゃが芋 油 小麦粉 マカロニ 砂糖 | 豚ひき肉みそ きなこ カレイ 牛乳 | かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ えのきだけ 大根 小松菜 果物 | |
| 4 18 | 水 | ごはん 肉じゃが 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 油 パン | 豚肉 ふ みそ ウインナー 牛乳 | 玉ねぎ 人参 いんげん しらたき 白菜 ブロッコリー キャベツ 果物 | |
| 5 19 | 木 | ごはん 白菜と肉団子スープ さつま芋の煮物 | おからケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳 | 米 油 さつま芋 春雨 小麦粉 砂糖 | 豚ひき肉おから 豆乳 豆腐 牛乳 | 白菜 人参 しいたけ いんげん かぶ しめじ 果物 | |
| 6 20 | 金 | ごはん 煮魚 かぼちゃの煮物 みそ汁 | もずく丼 すまし汁 フルーツ 延命茶 | 米 さつま芋 | ぎんだら 油揚げ みそ 豚ひき肉 | かぼちゃ 大根 もずく ちんげん菜 人参 ピーマン 絹さや 果物 | |
| 7 21 | 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 白菜 ブロッコリー 果物 | |
| 9 23 | 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 延命茶 | 米 油 さつま芋 | 豆腐 ベーコン みそ とり肉 | 玉ねぎ 人参 絹さや ちんげん菜 かぶ えのきだけ 果物 | |
| 10 24 | 火 | ワカメごはん 厚揚げのみそいため みそ汁 | 蒸しパン 豚汁 フルーツ 牛乳 | 米 里芋 油 小麦粉 砂糖 | 厚揚げ みそ 豚肉 牛乳 | ワカメ キャベツ えのきだけ 人参 ピーマン 小松菜 ねぎ 大根 レーズン 果物 | |
| 11 25 | 水 | 納豆ごはん 鮭なべ れんこんきんぴら | たらこおにぎり みそ汁 フルーツ 延命茶 | 米 じゃが芋 油 | 納豆 生鮭 たらこ みそ | ねぎ 大根 人参 白菜 えのきだけ れんこん キャベツ しめじ 果物 | |
| 12 26 | 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 牛乳 | こうぼパン 油 じゃが芋 米 | ベーコン 豆腐 牛乳 | キャベツ 人参 玉ねぎ いんげん トマト缶 ブロッコリー ねぎ 白菜 ほうれん草 かぼちゃ 果物 | |
| 13 27 | 金 | ごはん おろし煮 人参のかか煮 みそ汁 | 煮こみうどん/27日年越しうどん ふかし芋 フルーツ 牛乳 | 米 うどん さつま芋 | カレイ 削り節 みそ とり肉 牛乳 | 大根 人参 しめじ ほうれん草 ねぎ 小松菜 果物 | |
| 14 28 | 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 ロールパン じゃが芋 | 合びき肉カレイ | 玉ねぎ 人参 いんげん かぶ ワカメ ブロッコリー 果物 | |