

1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	
4 18	土	スパゲティスープ ブロッコリーとハムのソテー	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 ロールパン	カレー ハム 豚ひき肉	玉ねぎ ちんげん菜 しめじ ブロッコリー 白菜 人参 果物	
6 20	月	ごはん 魚のあんかけ煮 みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋	あかうおみそ 甘塩鮭	人参 しめじ いんげん ちんげん菜 かぶ えのきだけ 絹さや 果物	
7 21	火	ごはん ぶりのてりやき 酢の物 みそ汁	7日 七草ぞうすい 21日 ぞうすい 煮豆 フルーツ 牛乳	米 金時豆 砂糖	ぶり みそ 豆腐 牛乳	きゅうり ワカメ 大根 ほうれん草 かぶ せり 果物	
8 22	水	ごはん いりどり みそ汁	おかかチャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油	とり肉 豆腐 みそ 削り節	人参 ごぼう こんにやく れんこん いんげん 大根 ワカメ 白菜 小松菜 果物	
9 23	木	ドライカレー すまし汁	レーズンパン 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 レーズンパン	合びき肉カレー 牛乳	玉ねぎ 人参 レーズン いんげん コーン 絹さや えのきだけ ブロッコリー 果物	
10 24	金	ごはん 松風焼き 煮びたし みそ汁	人参ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	とりひき肉 みそ ウインナー 牛乳	ねぎ 小松菜 人参 いんげん キャベツ 果物	
11 25	土	豚汁うどん 白菜とツナのソテー	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 みそ ツナ缶 カレイ	大根 人参 ねぎ ごぼう 白菜 えのきだけ 玉ねぎ ブロッコリー トマト缶 果物	
27	月	ごはん 豚とキャベツのみそいため みそ汁	ホットケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油 小麦粉 砂糖	豚肉 みそ 牛乳 豆腐	キャベツ 人参 ピーマン ねぎ ほうれん草 果物	
14 28	火	ごはん 魚の揚げ煮 みそ汁	たきおこわ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 もち米	さわら みそ とり肉	人参 大根 小松菜 白菜 えのきだけ しめじ キャベツ ワカメ 果物	
15 29	水	ごはん 豆腐のあんかけ煮 みそ汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 うどん	豆腐 みそ とり肉 牛乳	人参 絹さや えのきだけ 玉ねぎ ねぎ ちんげん菜 しめじ ほうれん草 かぼちゃ 果物	
16 30	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	たきおこわ みそ汁 フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 油 バター 小麦粉 米	とり肉 牛乳 ツナ缶 みそ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー かぶ しめじ 果物	
17 31	金	ごはん 煮魚 紅白なます みそ汁	肉みそ丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 里芋 油	ぎんだらみそ とり肉	大根 人参 小松菜 玉ねぎ いんげん かぼちゃ 絹さや 果物	