

9月 こんだてひょう

2021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	
1 15 29	水	牛丼 春雨サラダ みそ汁	ミルクぐずもち おせんべい フルーツ 延命茶	米 油 春雨 片栗粉 砂糖 おせんべい	牛肉 ハム みそ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 きゅうり 糸こんにゃく 人参 キャベツ えのき 果物	1日は炊出し 訓練です 非常食です
2 16 30	木	マーボーライス ちんげん菜ソテー みそ汁	マカロニきなこ フルーツ 牛乳	米 油 マカロニ 砂糖	豆腐 豚ひき肉 みそ 油揚げ きなこ 牛乳	玉ねぎ しめじ 大根 ちんげん菜 ワカメ 果物	
3 17	金	ごはん 豚とキャベツのみそいため なすの塩もみ みそ汁	ホットケーキ フルーツ 延命茶	米 油 小麦粉 砂糖 バター はちみつ	豚肉 みそ 卵 牛乳	キャベツ ピーマン 人参 なす かぼちゃ おくら 果物	
4 18	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	ベーコン 牛乳	しめじ しいたけ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり 果物	
6	月	いわしのかば焼井 人参サラダ みそ汁	さつま芋のチーズサンド フルーツ 延命茶	米 油 小麦粉 さつま芋	いわし 油揚げ みそ チーズ	人参 レタス コーン 小松菜 白菜 えのき 果物	
7 21	火	納豆みそごはん 牛肉とセロリのソテー けんちん汁	おからクッキー フルーツ 牛乳	米 油 里芋 小麦粉 バター 砂糖	納豆 豚ひき肉 みそ 牛肉 豆腐 おから 卵 牛乳	ねぎ セロリ 人参 大根 しめじ 果物	
8 22	水	天然こうぼパン ポトフ マセドアンサラダ	ゴマワカメおにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン 油 じゃが芋 米 ごま	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ワカメ 果物	
9	木	ごはん 豆腐の揚団子 酢の物 みそ汁	ヨーグルトレーズンケーキ フルーツ 牛乳	米 山芋 油 さつま芋 小麦粉 砂糖 バター	豆腐 サバ缶 みそ ヨーグルト 卵 牛乳	人参 ねぎ しいたけ きゅうり ワカメ 玉ねぎ レーズン 果物	
10 24	金	ごはん さんまの塩焼き 大根おろし 和風サラダ みそ汁	やきそば フルーツ 延命茶	米 油 蒸めん	さんま みそ ふ 豚肉 ツナ缶	大根 もやし きゅうり ワカメ 人参 なす キャベツ 果物	
11 25	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 油 じゃが芋 ロールパン マーマレード	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん りんご きゅうり 果物	
13 27	月	ごはん さばのみそ煮 ゴマあえ みそ汁	チキンライス フルーツ 延命茶	米 ごま じゃが芋 油	さば みそ とり肉	いんげん 小松菜 しめじ 玉ねぎ 果物	
14 28	火	ごはん しのだ巻き 甘酢きゅうり みそ汁	ホットドッグ フルーツ 牛乳	米 油 パン	油揚げ とりひき肉 みそ ウィンナー 牛乳	しいたけ 人参 ごぼう きゅうり とうがん キャベツ 絹さや 果物	