

10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	金	ピビンバ風丼 さつまいものレーズン煮 みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 油 ごま コーンフレーク	牛肉 みそ 牛乳	ねぎ もやし 人参 ほうれん草 ワカメ レーズン 白菜 えのき 果物	
2 16 30	土	スパゲティナポリタン ツナサラダ	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 人参 ピーマン キャベツ きゅうり トマト 果物	
4 18	月	4日くりごはん 18日まいたけごはん れんこんきんぴら みそ汁	大学いも フルーツ 牛乳	米 もち米 さつまいも 油 ごま はちみつ	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	くり まいたけ れんこん ピーマン 人参 なす ねぎ 果物	
5 19	火	ワカメごはん がんも煮 ニラの卵とじ みそ汁	スイートポテト フルーツ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 バター	がんもどき 卵 みそ 牛乳	ワカメ 人参 かぶ 小松菜 しめじ かぼちゃ ニラ ねぎ 果物	
6 20	水	天然こうぼパン ビーフシチュー コーンサラダ	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 油 デミグラスソース 米	牛肉 甘塩鮭	玉ねぎ 人参 いんげん コーン きゅうり レタス トマト 焼のり 果物	
7 21	木	ごはん 魚のゴマみそ焼き 大根の煮物 みそ汁	ピザトースト フルーツ 延命茶	米 ごま 里芋 食パン	かじきまぐろ 油揚げ ハム チーズ	大根 人参 絹さや ねぎ ピーマン 玉ねぎ 果物	
8 22	金	ごはん とり肉のから揚げ 白菜とツナのサラダ みそ汁	えびピラフ フルーツ 延命茶	米 油 さつまいも	とり肉 ツナ缶 むきえび	白菜 人参 きゅうり ねぎ 玉ねぎ 果物	
9 23	土	ほうとううどん ちんげん菜とツナのソテー	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん 油 ロールパン マーマレード	豚肉 ツナ缶 牛乳	かぼちゃ ねぎ しめじ いんげん ちんげん菜 果物	
11 25	月	ごはん 鮭フライ 酢の物 みそ汁	さつまいもケーキ フルーツ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 さつまいも バター	生鮭 油揚げ 卵 みそ 牛乳	きゅうり ワカメ 菊花 大根 ちんげん菜 果物	
12 26	火	カレーライス コールスローサラダ	豆乳ドーナツ フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	豚肉 豆乳	玉ねぎ 人参 キャベツ レーズン 果物	
13 27	水	ごはん いわしとポテトのチーズ焼き ブロッコリーソテー みそ汁	焼豚チャーハン フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	いわし チーズ みそ 焼豚	キャベツ ブロッコリー えのきだて あさつき 果物	
14 28	木	ごはん さばの塩焼き 人参のたらこいため みそ汁	じゃが丸くん フルーツ 延命茶	米 油 じゃが芋 小麦粉	さば たらこ みそ ツナ缶 卵	人参 ピーマン しめじ 小松菜 玉ねぎ 果物	