

11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	月	さつま芋ごはん 白菜の重ね煮 つみれ汁	チーズナッツクッキー フルーツ 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 バター 砂糖 くるみ	豚肉 油揚げ いわし みそ 粉チーズ卵 牛乳	白菜 人参 ねぎ あさつき 大根 果物	
2 16 30	火	親子丼 こんにゃくのゴマサラダ みそ汁	人参ケーキ フルーツ 牛乳	米 ごま 油 小麦粉 砂糖	とり肉 卵 ハム みそ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 きゅうり 糸こんにゃく キャベツ えのき 人参 果物	
17	水	天然こうぼパン クリームシチュー カリフラワーとブロッコリーの ソテー	五平もち 食べる煮干し フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋油 小麦粉 バター 米 ごま	とり肉 牛乳 煮干し みそ	玉ねぎ 人参 いんげん カリフラワー ブロッコリー 果物	
4 18	木	ワカメごはん こうや豆腐のオランダ煮 ポテトサラダ みそ汁	とりごぼうごはん フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	こうや豆腐 ツナ缶 みそ とり肉	ワカメ ちんげん菜 人参 きゅうり かぶ しめじ ごぼう 果物	
5 19	金	ごはん いわしの梅煮 和風サラダ みそ汁	フライドうどん フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油 うどん 小麦粉	いわし ツナ缶 みそ 牛乳	梅干し きゅうり もやし ワカメ トマト 小松菜 果物	
6 20	土	けんちんみそうどん かぼちゃの煮物	ジャムサンド フルーツ 豆乳	うどん 里芋 ロールパン いちごジャム	豆腐 みそ 豆乳	ねぎ 大根 人参 しめじ かぼちゃ いんげん 果物	
8 22	月	菜めし 魚のホイル焼き 豚汁	ボンデケーキ フルーツ 牛乳	米 里芋 白玉粉 砂糖	鮭 豚肉 みそ 卵 牛乳 粉チーズ	小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ 大根 ごぼう ねぎ 果物	
9	火	ドライカレー りんごサラダ	ちんすこう フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 黒糖	合びき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん レーズン コーン りんご きゅうり 果物	
10 24	水	ごはん おでん 切干大根のサラダ	焼きおにぎり 食べる煮干し フルーツ 牛乳	米 油 ごま	とり手羽先 がんとどき 揚ボールツナ缶 煮干し 牛乳	大根 人参 こんにゃく 切干大根 きゅうり 果物	
11 25	木	納豆ごはん 小女子の天ぷら 酢の物 みそ汁	やきうどん フルーツ 延命茶	米 小麦粉 油 うどん	納豆 小女子 豆腐 みそ 豚肉	あさつき きゅうり ワカメ ねぎ 白菜 キャベツ しめじ 果物	
12 26	金	ごはん 魚の和風グラタン ブロッコリーのおひたし みそ汁	12日やきいも 26日お好み焼き フルーツ 延命茶	米 小麦粉 バター 里芋 油	カレイ 牛乳 みそ 豚肉 卵	玉ねぎ しめじ ねぎ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー 果物	
13 27	土	ツナスパゲティ 白菜と焼豚のサラダ	マーマレードサンド フルーツ 豆乳	スパゲティ 油 ロールパン	ツナ缶 焼豚 豆乳	玉ねぎ ちんげん菜 しめじ 白菜 ブロッコリー 果物	