

12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
				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	
		おひる	おやつ				
1 15	水	冬野菜カレー れんこんサラダ	黒糖パン ボイルウインナー フルーツ 牛乳	米 黒糖パン 油 里芋 カレールー	とり肉 ウインナー 牛乳	大根 しめじ 玉ねぎ 人参 れんこん コーン レタス 果物	
2 16	木	ごはん 肉じゃが 浅漬け みそ汁	おからケーキ フルーツ 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	豚肉 しじみ みそ おから 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 白たき いんげん 大根 きゅうり あさつき 果物	
3 17	金	ごはん ぶり大根 きんぴらサラダ みそ汁	チーズスティック フルーツ 延命茶	米 油 小麦粉 バター 砂糖	ぶり みそ 卵 粉チーズ 油揚げ	大根 絹さや キャベツ きゅうり ごぼう 人参 白菜 しめじ 果物	
4 18	土	煮こみうどん 里芋の煮物	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	とり肉 豆乳	ねぎ しめじ 人参 ほうれん草 いんげん 果物	
6 20	月	豚肉と干しエビの混ぜごはん ごぼうこんにゃく みそ汁	芋ようかん フルーツ 牛乳	米 さつまいも 油 砂糖	豚肉 干しエビ みそ 豆腐 牛乳	ねぎ 干しいたけ ごぼう こんにゃく ピーマン 人参 ワカメ 果物	
7 21	火	ワカメごはん 煮魚 かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	ラスク フルーツ 牛乳	米 小豆 砂糖 食パン ごま はちみつ バター	ぎんだら みそ 牛乳	かぼちゃ キャベツ かぶ えのき ワカメ 果物	
8 22	水	天然こうぼパン ミートローフ レタス トマト コーンスープ	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	パン 米 油	合びき肉卵 牛乳 たらこ	玉ねぎ 人参 コーン いんげん レタス トマト ほうれん草 のり クリームコーン 果物	8日は 冬まつりの ごちそうです
9 23	木	ごはん レバーのから揚げ 酢の物 みそ汁	干し芋 おせんべい フルーツ 牛乳	米 片栗粉 油 干し芋 おせんべい	豚レバーみそ 油揚げ 牛乳	きゅうり ワカメ 大根 しめじ 果物	
10 24	金	ごはん 豚肉の和風ソテー カリフラワーのマリネ みそ汁	お茶づけ フルーツ 延命茶	米 さつまいも ごま 油	豚肉 みそ 甘塩鮭	ピーマン えのき 人参 玉ねぎ ちんげん菜 ねぎ カリフラワー 小松菜 のり 果物	
11 25	土	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト	マーマレードサンド フルーツ 豆乳	スパゲティ 油 じゃがいも ロールパン マーマレード	牛ひき肉ベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン 果物	
13 27	月	納豆ごはん 鮭なべ れんこんステーキ	芋もち フルーツ 牛乳	米 油 じゃがいも さつまいも もち 砂糖	納豆 生鮭 きなこ 牛乳	ねぎ 大根 人参 白菜 えのき れんこん 果物	
14 28	火	ひじきごはん さつまいもの天ぷら 白菜と焼豚のサラダ みそ汁	豚汁うどん 28日年こしうどん フルーツ 延命茶	米 さつまいも 小麦粉 油 うどん	油揚げ 焼豚 豆腐 みそ 豚肉	芽ひじき 人参 白菜 トマト ブロッコリー なめこ ねぎ 大根 ごぼう 果物	