

# 1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	
4 18	火	カレーライス コールスローサラダ	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 じゃが芋 油 カレールウ コーンフレーク	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ レーズン 果物	
5 19	水	ワカメごはん 5日高野豆腐の卵とし/みそ汁 1卵コロッケ/トマト/せんきゃべ なめこ汁	たきこみごはん フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 (油 小麦粉) (パン粉)	高野豆腐 卵 みそ (豚ひき肉) (豆腐)	ワカメ ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ (トマト なめこ) (キャベツ 果物)	
6 20	木	ごはん ぶりのてりやき 小松菜のワンタンサラダ みそ汁	6日七草がゆ みかん/延命茶 20日干柿/チーズ おせんべい/牛乳	米 ワンタン皮 油 おせんべい	ぶり みそ チーズ 牛乳	小松菜 キャベツ しめじ 干柿 (七草 果物)	
7 21	金	ごはん 松風焼き 煮びたし みそ汁	きつねうどん フルーツ 延命茶	米 ごま 油 里芋 うどん	とりひき肉 卵 みそ 油揚げ	ねぎ 小松菜 人参 絹さや ほうれん草 果物	
8 22	土	スパゲティスープ 白菜とツナのソテー	ジャムサンド フルーツ 豆乳	スパゲティ 油 ロールパン いちごジャム	カレー ツナ缶 豆乳	玉ねぎ しめじ 白菜 ちんげん菜 えのきだけ 果物	
24 月	月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのソテー みそ汁	ミニピザ フルーツ 牛乳	米 さつまい 油 ギョーザの皮	牛肉 豆腐 みそ ハム チーズ 牛乳	ねぎ 人参 小松菜 ブロッコリー いんげん 玉ねぎ ピーマン 果物	
11 25	火	ごはん えびとブロッコリーのソテー 紅白なます みそ汁	ぜんざい 煮干し フルーツ 牛乳	米 油 もち 小豆 砂糖	えび 卵 煮干し 牛乳	大根 ブロッコリー 人参 にはら もやし 果物	
12 26	水	天然こうぼパン ポトフ カリフラワーカレーソテー	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋油 米	豚肉 甘塩鮭	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー カリフラワー 焼のり 果物	
13 27	木	かば焼き丼 なめこ汁 みそ汁	ヨーグルトレーズンケーキ フルーツ 牛乳	米 小麦粉 油 春雨 バター 砂糖	さんま ハム みそ ヨーグルト 卵 牛乳	小松菜 きゅうり 人参 大根 しめじ 果物	
14 28	金	ごはん 鮭の塩焼き ジャーマンポテトサラダ みそ汁	プリン フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 砂糖	生鮭 ウインナー みそ 卵 牛乳	きゅうり コーン かぶ えのきだけ かぶ葉 果物	
15 29	土	にゅうめん ツナじゃが	マーマレードサンド フルーツ 豆乳	そうめん 油 じゃが芋 ロールパン マーマレード	とり肉 ツナ缶 豆乳	ねぎ ちんげん菜 しいたけ 玉ねぎ 人参 いんげん 果物	
17 31	月	ごはん いりどり 酢の物 みそ汁	肉まん フルーツ 牛乳	米 小麦粉 砂糖	とり肉 みそ 豚ひき肉ふ しらす干し 牛乳	人参 ごぼう れんこん こんにゃく いんげん きゅうり ワカメ 白菜 玉ねぎ 果物	