9月　こんだてひょう

2023年度桜ケ丘第一保育園

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	ごはん さんまの塩焼き/大根おろし 和風サラダ みそ汁	カレーピラフ フルーツ 延命茶	米　油	さんま　ツナ缶 みそ　とり肉	大根　もやし　きゅうり ワカメ　人参 玉ねぎ　なす いんげん　果物	1日は 非常食を 食べます
2 16 30	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	ウインナー ツナ缶 牛乳	玉ねじ　しめじ しいたけ　ピーマン かぼちゃ　きゅうり 果物	
4	月	かば焼き丼 こんにゃくのゴマサラダ みそ汁	ミルクくずもち おせんべい フルーツ 延命茶	米　小麦粉 油　ごま 砂糖　片栗粉 おせんべい	いわし　みそ ロースハム ふ　牛乳	小松菜　きゅうり キャベツ　えのきだけ 糸こんにゃく 果物	
5 19	火	ワカメごはん 豆腐の揚げ団子 酢の物 みそ汁	鮭茶漬け フルーツ 延命茶	米　小麦粉 油　さつま芋	豆腐　サバ缶 みそ　甘塩鮭	人参　ねぎ　山芋 しいたけ　きゅうり　ワカメ 小松菜　ちんげん菜 焼のり　果物	
6 20	水	さばそぼろごはん 牛肉とセロリのソテー けんちん汁	やきそば フルーツ 延命茶	米　里芋 油　蒸しめん	サバ缶　牛肉 みそ　豆腐 豚肉	人参　ねぎ　干しいたけ セロリ　大根　しめじ もやし　キャベツ ピーマン　果物	
7 21	木	納豆ごはん 魚のホイル焼き 豚汁	黒糖パン フルーツポンチ 牛乳	米　黒糖パン	納豆　鮭 みそ　牛乳	人参　玉ねぎ しめじ　ごぼう 大根　ねぎ フルーツ缶	
8 22	金	ごはん しのだ巻き 甘酢きゅうり みそ汁	さつま芋ケーキ フルーツ 牛乳	米　小麦粉 さつま芋　バター 砂糖	油揚げ　とりひき肉 みそ　豆乳 牛乳	しいたけ　人参 ごぼう　ねぎ きゅうり　かぼちゃ おくら　果物	
9	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	人参　玉ねぎ いんげん　りんご きゅうり　果物	
11 25	月	ごはん さばのみそ煮 ごまあえ みそ汁	フレンチトースト フルーツ 延命茶	米　ごま 食パン　バター はちみつ	さば　みそ 卵　牛乳	いんげん　大根 小松菜　えのきだけ 果物	
12 26	火	牛丼 春雨サラダ みそ汁	おからクッキー フルーツ 牛乳	米　油 春雨　小麦粉 バター　砂糖	牛肉　ロースハム みそ　おから 牛乳	玉ねぎ　小松菜 きゅうり　人参 とうがん　絹さや 果物	
13 27	水	マーボーライス ちんげん菜のソテー みそ汁	マカロニきなこ フルーツ 牛乳	米　油 マカロニ　きなこ 砂糖	豚ひき肉　豆腐 みそ　牛乳	玉ねぎ　ちんげん菜 白菜　しめじ 人参　果物	
14 28	木	天然こうぼパン チキンソテー ラタトゥイユ クリームコーンスープ	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン 油　米	とり肉 甘塩鮭	なす　トマト　ピーマン 玉ねぎ　パプリカ　ズッキーニ クリームコーン 焼のり　果物	