# 10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 | |
| 2<br>16<br>30 | 月 | ごはん<br>さばの塩焼き<br>大根の煮物<br>みそ汁 | 人参ケーキ<br>フルーツ<br>牛乳 | 米　里芋<br>油　小麦粉<br>砂糖 | さば　油揚げ<br>みそ　豆乳<br>牛乳 | 大根　人参<br>いんげん　ねぎ<br>レーズン　果物 | |
| 3<br>17<br>31 | 火 | ワカメごはん<br>がんも煮<br>にらの卵とじ<br>みそ汁 | レーズンパン<br>ボイルウインナー<br>フルーツ<br>延命茶 | 米<br>レーズンパン | がんもどき<br>卵　みそ<br>ウインナー | ワカメ　かぶ　人参<br>しめじ　小松菜<br>にら　キャベツ<br>えのきだけ　果物 | |
| 4<br>18 | 水 | ごはん<br>魚のゴマみそ焼き<br>酢の物<br>みそ汁 | じゃが丸くん<br>フルーツ<br>延命茶 | 米　ごま<br>じゃが芋 油<br>砂糖 | かじきまぐろ<br>みそ　ツナ缶<br>卵 | きゅうり　ワカメ<br>かぼちゃ　ちんげん菜<br>玉ねぎ　果物 | |
| 5<br>19 | 木 | 天然こうぼパン<br>ビーフシチュー<br>コーンサラダ | たらこおにぎり<br>フルーツ<br>延命茶 | パン　じゃが芋<br>油　米<br>デミグラスソース | 牛肉　たらこ | 玉ねぎ　人参　いんげん<br>コーン　きゅうり<br>レタス　トマト<br>焼のり　果物 | |
| 6<br>20 | 金 | 6日　くりごはん<br>20日　まいたけごはん<br>れんこんきんぴら<br>みそ汁 | 大学いも<br>フルーツ<br>牛乳 | 米（もち米）<br>油　さつま芋<br>はちみつ 黒ごま | 豚肉　（油揚げ）<br>みそ　ふ<br>牛乳 | くり　（まいたけ）<br>れんこん　人参<br>ピーマン　なす<br>果物 | |
| 7<br>21 | 土 | ほうとううどん<br>小松菜とツナのソテー | マーマレードサンド<br>フルーツ<br>牛乳 | うどん　油<br>ロールパン<br>マーマレード | 豚肉　ツナ缶<br>牛乳 | かぼちゃ　ねぎ<br>しめじ　いんげん<br>小松菜　果物 | |
| 23 | 月 | ごはん<br>小女子の天ぷら<br>人参のたらこいため<br>みそ汁 | ちんすこう<br>フルーツ<br>牛乳 | 米　小麦粉<br>油　黒糖<br>じゃが芋 | 小女子　みそ<br>たらこ　牛乳 | あさつき　人参<br>ピーマン　小松菜<br>果物 | |
| 10<br>24 | 火 | ドライカレー<br>キャベツサラダ | きつねうどん<br>フルーツ<br>延命茶 | 米　油<br>うどん | 合びき肉<br>油揚げ | 玉ねぎ　いんげん 人参<br>レーズン　コーン　キャベツ<br>きゅうり　ほうれん草<br>ねぎ　果物 | |
| 11<br>25 | 水 | ごはん<br>いわしとポテトのチーズ焼き<br>ブロッコリーソテー<br>みそ汁 | えびピラフ<br>フルーツ<br>延命茶 | 米　じゃが芋<br>油 | いわし　チーズ<br>みそ　むきえび | ブロッコリー<br>大根　しめじ<br>玉ねぎ　果物 | |
| 12<br>26 | 木 | ビビンバ風丼<br>さつま芋のレーズン煮<br>みそ汁 | ホットケーキ<br>フルーツ<br>延命茶 | 米　さつま芋<br>油　ごま<br>小麦粉　バター<br>はちみつ | 牛肉　油揚げ<br>みそ　卵<br>牛乳 | ねぎ　もやし<br>人参　ほうれん草<br>ワカメ　レーズン<br>白菜　果物 | |
| 13<br>27 | 金 | ごはん<br>とり肉のから揚げ<br>白菜とツナのサラダ<br>みそ汁 | コーンフレーク<br>牛乳<br>フルーツ | 米　油<br>片栗粉<br>コーンフレーク | とり肉　ツナ缶<br>みそ　牛乳 | 白菜　人参<br>きゅうり　ねぎ<br>果物 | |
| 14<br>28 | 土 | スパゲティナポリタン<br>野菜サラダ | ジャムサンド<br>フルーツ<br>牛乳 | スパゲティ<br>油<br>ロールパン<br>いちごジャム | ウインナー<br>牛乳 | 玉ねぎ　人参<br>ピーマン　レタス<br>きゅうり　トマト<br>果物 | |