1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	おひる	おやつ	食材料 熱と力になるもの	食材料 血や肉になるもの	食材料 体の調子を整えるもの	メモ
4 18	木	ごはん いりどり 酢の物 みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米　油 コーンフレーク	とり肉　みそ 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　えのきだけ 白菜　果物	
5 19	金	ごはん 高野豆腐の卵とじ 切干大根サラダ みそ汁	5日七草がゆ 19日プリン フルーツ 延命茶	米　さつま芋 油　(砂糖)	高野豆腐 卵　ツナ缶 みそ (牛乳)	にら　もやし 切干大根 きゅうり ねぎ　(七草) 果物	
6 20	土	豚汁うどん 白菜とツナのソテー	ジャムサンド フルーツ 牛乳	うどん　油 ロールパン いちごジャム	豚肉　みそ 牛乳	大根　人参 ねぎ　ごぼう 白菜　えのきだけ 果物	
22	月	ワカメごはん コロッケ せんきゃべつ/トマト なめこ汁	干し柿 チーズ おせんべい 牛乳	米　じゃが芋 小麦粉　パン粉 油　おせんべい	豚ひき肉 卵 豆腐　みそ チーズ　牛乳	玉ねぎ　キャベツ トマト　なめこ 干し柿	
9 23	火	ごはん 松風焼 煮びたし みそ汁	きつねうどん フルーツ 延命茶	米　ごま じゃが芋 うどん	鶏ひき肉 卵 みそ　油揚げ	ねぎ　小松菜 人参　ワカメ ほうれん草 果物	
10 24	水	ごはん えびとブロッコリーのソテー 紅白なます みそ汁	10日おかき フルーツ/牛乳 24日肉まん フルーツ/延命茶	米　油 (もち)　(小麦粉) (砂糖)	むきえび みそ (豚ひき肉) (牛乳)	大根　ブロッコリー 人参　キャベツ　えのきだけ (玉ねぎ)　(竹の子) (しいたけ 果物	
11 25	木	天然こうぼパン クリームシチュー カリフラワーのカレーソテー	梅しらすおにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 バター 小麦粉	とり肉　牛乳 しらす干し	玉ねぎ　ブロッコリー 人参　カリフラワー 梅干し　焼のり 果物	
12 26	金	ごはん かじきの照り焼き 小松菜ワンタンサラダ みそ汁	にんじんプリッツ フルーツ 牛乳	米　ワンタン皮 ごま　油 里芋　小麦粉	かじきまぐろ みそ　牛乳	小松菜　しめじ ねぎ　人参 青のり　果物	
13 27	土	スパゲティスープ さつま芋のレーズン煮	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ さつま芋 ロールパン マーマレード	カレイ　牛乳	玉ねぎ　しめじ ちんげん菜 レーズン　果物	
15 29	月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーソテー みそ汁	芋ようかん 煮干し フルーツ 延命茶	米　油 さつま芋 砂糖 寒天	豆腐　牛肉 みそ　煮干し	ねぎ　人参 小松菜　ブロッコリー 大根　しめじ 果物	
16 30	火	ごはん 焼鮭 ジャーマンポテトサラダ みそ汁	ヨーグルトレーズンケーキ フルーツ 牛乳	米　じゃが芋 小麦粉　砂糖 バター	鮭　ウインナー 油揚げ　みそ 卵　ヨーグルト 牛乳	きゅうり　コーン 小松菜　レーズン 果物	
17 31	水	かば焼き丼 春雨サラダ みそ汁	鮭茶漬け フルーツ 延命茶	米　小麦粉 油　春雨	いわし　ハム みそ　鮭	小松菜　きゅうり 人参　かぶ ねぎ　ちんげん菜 焼のり　果物	

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。
インフルエンザや胃腸炎などが流行っています。少し体調の悪い時は、おなかのかぜではなくても消化のよいものにしておきましょう。おかゆやよく煮たうどんなど。いつもより少し量も控えめに。冷たいもの・脂っこいもの・刺激物はやめておきましょう。