

9月 こんだてひょう

2024年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		午前食	午後食	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 30	月	ごはん とり肉と野菜煮 みそ汁	おこのみ焼き すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油	とり肉 みそ 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ いんげん とうがん えのきだけ キャベツ かぼちゃ 絹さや 果物	
3 17	火	ワカメごはん あんかけ豆腐 みそ汁	煮こみうどん 煮豆 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 うどん 金時豆 砂糖	豆腐 みそ しらす干し 牛乳	ワカメ 人参 えのきだけ なめこ おくら ちんげん菜 ねぎ ほうれん草 果物	
4 18	水	ごはん すきやき風煮 みそ汁	鮭チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油	牛肉 豆腐 みそ ふ 甘塩鮭	ねぎ 白菜 人参 しらたき 小松菜 キャベツ あさつき ほうれん草 かぼちゃ 果物	
5 19	木	天然こうぼパン 魚のトマト煮 野菜スープ	豚丼 みそ汁 フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋	カレー 豚肉 みそ	トマト 玉ねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー 小松菜 えのきだけ なす 果物	
6 20	金	ごはん さばのみそ煮 酢の物 みそ汁	たらこおにぎり すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋	さば みそ たらこ 牛乳	きゅうり ワカメ 小松菜 おくら しめじ 果物	
7 21	土	カレーうどん りんごサラダ	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 延命茶	うどん じゃが芋 ロールパン	豚肉 カレイ	人参 玉ねぎ いんげん りんご きゅうり トマト缶 ブロッコリー キャベツ 果物	
9	月	ごはん 魚のてりやき 煮びたし みそ汁	納豆スパゲティ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 スパゲティ 油	かじき 納豆 みそ 牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ ねぎ とうがん ちんげん菜 焼のり 果物	
10 24	火	マーボーライス トマト みそ汁	かぼちゃケーキ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 小麦粉	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ トマト なす かぼちゃ いんげん キャベツ ワカメ 果物	
11 25	水	ごはん さんまの塩焼き 人参のかか煮 みそ汁	レーズンパン キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 レーズンパン	さんま 削り節 みそ ベーコン 牛乳	人参 キャベツ ブロッコリー ちんげん菜 果物	
12 26	木	ごはん 煮魚 ごまあえ みそ汁	ぞうすい ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 ごま さつま芋	ぎんだら 油揚げ みそ 豆腐	大根 ほうれん草 ねぎ えのきだけ 人参 絹さや 果物	
13 27	金	ごはん 肉じゃが みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油	豚肉 みそ ホタテ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 白菜 しめじ かぼちゃ ちんげん菜 果物	
14 28	土	きのこスパゲティ すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 じゃが芋	カレー ウインナー	玉ねぎ しめじ ピーマン えのきだけ かぼちゃ いんげん 人参 果物	