

12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	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 16	月	ひじきごはん さつまいもの天ぷら 白菜と焼豚のサラダ みそ汁	チーズスティック フルーツ 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 油	油揚げ 焼豚 豆腐 みそ 卵 粉チーズ 牛乳	芽ひじき 人参 白菜 ブロッコリー トマト なめこ 果物	
3 17	火	ごはん ぶり大根 ほうれん草のごまあえ みそ汁	にんじんケーキ フルーツ 牛乳	米 里芋 ごま 砂糖 小麦粉	ぶり みそ 油揚げ 豆乳 牛乳	大根 ほうれん草 人参 ごぼう 小松菜 レーズン 果物	
4 18	水	ごはん れんこんボール 酢の物 みそ汁	たきおこわ フルーツ 延命茶	米 油 もち米	豚ひき肉みそ ふ とり肉	れんこん 人参 玉ねぎ 干しいたけきゅうり ワカメ 白菜 しめじ 果物	
5 19	木	ごはん 豆腐のオイスターソース 大根とツナのサラダ みそ汁	ピザトースト フルーツ 延命茶	米 油 さつまいも 食パン	豆腐 ツナ缶 みそ ハム チーズ	ねぎ しいたけ ちんげん菜 人参 大根 コーン いんげん 玉ねぎ ピーマン 果物	
6 20	金	ワカメごはん 煮魚 いとこ煮 みそ汁	さつまいものチーズサンド フルーツ 延命茶	米 小豆 砂糖 さつまいも	ぎんだら 油揚げ みそ チーズ	ワカメ ちんげん菜 かぼちゃ 大根 果物	
7 21	土	かもなんうどん ポテトサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	うどん じゃが芋 ロールパン いちごジャム	合鴨 ツナ缶 牛乳	ねぎ 小松菜 人参 きゅうり 果物	
9 23	月	ごはん レバーのから揚げ 浅漬け みそ汁	芋もち フルーツ 牛乳	米 油 さつまいも もち 砂糖	豚レバーみそ きなこ 牛乳	大根 きゅうり キャベツ しめじ 絹さや 果物	
10 24	火	納豆ごはん 鮭なべ れんこんステーキ	チキンライス フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	納豆 生鮭 とり肉	ねぎ 大根 人参 えのきだけ 白菜 れんこん 玉ねぎ 果物	
11 25	水	ごはん 豚肉の和風ソテー カリフラワーのカレーマリネ みそ汁	干し芋 おせんべい フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 干し芋 おせんべい	豚肉 みそ 牛乳	ピーマン 人参 えのきだけ 玉ねぎ ちんげん菜 レモン カリフラワー しめじ 果物	
12 26	木	天然こうぼパン ミネストローネ マセドアンサラダ	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 油 米	ベーコンチーズ 甘塩鮭	キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん トマト缶 きゅうり セロリ 焼のり 果物	
13 27	金	ごはん 魚の和風グラタン ブロッコリーおひたし みそ汁	13日 煮こみうどん 27日 年越しうどん フルーツ 延命茶	米 小麦粉 バター 油 うどん	カレー 牛乳 みそ とり肉	玉ねぎ しめじ ほうれん草 かぶ ワカメ ブロッコリー ねぎ 人参 小松菜 果物	
14 28	土	スパゲティミートソース レタスとワカメのサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン マーマレード	合びき肉牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん レタス トマト ワカメ 果物	