

# 1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	
4 18	土	スパゲティスープ ブロッコリーとハムのソテー	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ ロールパン マーマレード	カレイ ハム 牛乳	玉ねぎ しめじ ちんげん菜 ブロッコリー 果物	
6 20	月	ごはん えびとブロッコリーのソテー 紅白なます みそ汁	鮭茶づけ フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋 ごま	むきえびみそ 甘塩鮭	大根 ブロッコリー 人参 ちんげん菜 ねぎ 焼のり 果物	
7 21	火	マーボーライス 切干大根のサラダ みそ汁	7日 七草がゆ 21日 プリン フルーツ 延命茶	米 油 里芋 砂糖	豆腐 豚ひき肉 みそ ツナ缶 卵 牛乳	玉ねぎ きゅうり 切干大根 ほうれん草 (七草) 果物	
8 22	水	ごはん かじきのてりやき 小松菜のワンタンサラダ みそ汁	芋ようかん 煮干し フルーツ 延命茶	米 ワンタン皮 油 さつま芋 砂糖 寒天	めかじき 油揚げ みそ 煮干し	小松菜 かぶ えのきだけ 果物	
9 23	木	ドライカレー キャベツときゅうりのサラダ	おからケーキ フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 バター 砂糖	合びき肉おから 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん レーズン コーン キャベツ きゅうり 果物	
10 24	金	ごはん 松風焼き 煮びたし みそ汁	10日 ぜんざいパイ 24日 ラスク フルーツ 牛乳	米 ごま 油 じゃが芋 小豆 バター 砂糖 白玉粉 食パン 春巻きの皮	とりひき肉 卵 みそ 牛乳	ねぎ 小松菜 人参 いんげん 果物	
11 25	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 ツナ缶 牛乳	大根 人参 ねぎ ごぼう 白菜 えのきだけ 果物	
27	月	ワカメごはん コロツケ せんきゃべつ/ トマト なめこ汁	干柿 おせんべい チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 おせんべい	豚ひき肉 卵 豆腐 みそ チーズ 牛乳	ワカメ 玉ねぎ キャベツ トマト なめこ 干柿	
14 28	火	ごはん 焼鮭 ジャーマンポテトサラダ みそ汁	14日 かきもち フルーツ/ 牛乳 28日 ミニピザ フルーツ/ 延命茶	米 じゃが芋 油 もち 餃子の皮	生鮭 ウィンナー 油揚げ みそ ハム チーズ 牛乳	きゅうり コーン 大根 小松菜 ピーマン 玉ねぎ 果物	
15 29	水	ビビンバ風丼 さつま芋のレモン煮 みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 油 さつま芋 コーンフレーク	牛肉 みそ 牛乳	ねぎ 人参 ほうれん草 もやし ワカメ レモン えのきだけ キャベツ 果物	
16 30	木	天然こうぼパン クリームシチュー カリフラワーカレーソテー	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 油 米	とり肉 牛乳 しらす干し	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー 梅干し 焼のり 果物	
17 31	金	ごはん いりどり 酢の物 みそ汁	豆乳ドーナツ フルーツ 延命茶	米 小麦粉 砂糖 油	とり肉 みそ 豆乳	人参 ごぼう れんこん こんにやくいんげん きゅうり ワカメ 白菜 しめじ 果物	