



# 3月 こんだて



平成30年3月 ななほしキッズ

| 曜日  | 日             | 朝の未満児おやつ    | 副 食                                    | 材 料                                                                                                             | 主食 | 3時 おやつ                                                                   |                                    |
|-----|---------------|-------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 月   | 5<br>19       | 牛乳<br>チーズ   | 豚肉と里芋の煮物<br>じゃこ入り卵<br>厚揚げの味噌汁          | 豚肉・里芋・人参・さやいんげん・干し椎茸・砂糖・醤油・酒・みりん・だし汁<br>卵・しらす干し・にら・砂糖・塩・油(ケチャップ))<br>厚揚げ・ほうれん草・人参・味噌・煮干し                        | ご飯 | 牛乳<br>カステラ                                                               |                                    |
| 火   | 6<br>20       | 飲むヨーグルト     | 魚の味噌煮<br>お花畑サラダ<br>きのこのすまし汁            | 魚・大根・生姜・人参・砂糖・醤油・みりん・味噌<br>ホールコーン・キャベツ・胡瓜・人参・酢・油・砂糖・塩コショウ<br>ぶなしめじ・えのき茸・葱・麩・醤油・塩・かつお節・出し昆布                      | ご飯 | お茶・焼きそば<br><small>(中華めん・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・竹輪・油・ソース(ケチャップ)・かつおぶし・青のり)</small> |                                    |
| 水   | 7             | 牛乳<br>苺     | 鶏肉のきじ焼き(添)レタス<br>白和え<br>五目汁            | 鶏肉・生姜・ごま・葱・醤油・みりん・油・(砂糖) /レタス<br>ほうれん草・人参・豆腐・ごま・味噌・砂糖・醤油・みりん<br>里芋・ごぼう・干し椎茸・人参・葱・醤油・塩・煮干し・(きぬさや)                | ご飯 | お茶<br>ぼたもち<br>(もち米・黄な粉・砂糖)                                               |                                    |
| 木   | 8<br>22       | 牛乳<br>卵ボーロ  | ハヤシライス<br>マカロニサラダ(添え(果物))              | 牛ミンチ・玉葱・人参・マッシュルーム・にんにく・グリーンピース・ホールトマト<br>ケチャップ・ウスターソース・バター・塩こしょう・鶏<br>マカロニ・ロースハム・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩コショウ / パイン缶      | ご飯 | 牛乳<br>りんご<br>せんべい                                                        |                                    |
| 金   | 9<br>23       | 牛乳<br>塩せんべい | チキン南蛮<br>三色野菜<br>わかめスープ                | 鶏肉・塩コショウ・小麦粉・卵・油・(砂糖・酢・醤油・生姜・だし汁)・卵・玉葱・パセリ<br>キャベツ・胡瓜・カラーピーマン / マヨネーズ・ケチャップ・砂糖・レモ<br>(乾)若布・えのき茸・人参・葱・醤油・みりん・煮干し | ご飯 | 飲むヨーグルト<br>バナナ                                                           |                                    |
| 土   | 10<br>24      | 牛乳<br>ビスケット | ポパイスパゲティ<br>豆腐スープ                      | スパゲティ・ベーコン(ウインナー)・法蓮草・玉葱・油・醤油・塩コショウ<br>豆腐・もやし・人参・葱・醤油・塩コショウ・片栗粉・鶏がら(煮干し)                                        |    | 牛乳<br>ミニパン                                                               |                                    |
| 月   | 12<br>26      | 飲むヨーグルト     | ポークジンジャー<br>ゆでキャベツ・人参グラッセ<br>そうめんのすまし汁 | 豚肉・玉葱・生姜・砂糖・醤油・油・片栗粉<br>キャベツ(マヨネーズ) / 人参・砂糖・(醤油)<br>そうめん・法蓮草・生椎茸・醤油・塩・煮干し                                       | ご飯 | 牛乳・ミルクtoast<br>(食パン・バター・砂糖<br>・スキムミルク・黄な粉)                               |                                    |
| 火   | 遠 足<br>27     | 牛乳<br>ビスコ   | 魚の野菜あんかけ<br>法蓮草の和え物<br>大根の味噌汁          | 魚切り身・塩コショウ・片栗粉・油・干し椎茸・玉葱・人参・葱・醤油・みりん<br>法蓮草・ホールコーン・砂糖・醤油<br>大根・(乾)わかめ・油揚げ・葱・味噌・煮干し                              | ご飯 | 牛乳<br>オレンジ<br>せんべい                                                       |                                    |
| 水   | 14<br>28      | 牛乳<br>クッキー  | ハンバーグ<br>野菜サラダ<br>コーンスープ               | 合挽ミンチ・人参・玉葱・生椎茸・パン粉・卵・塩コショウ・油・ケチャップ<br>キャベツ・胡瓜・トマト(マヨネーズ)<br>ホールコーン・クリームコーン・玉葱・人参・パセリ・塩コショウ・(醤油)鶏がら             | パン | 牛乳・ピーチケーキ<br>(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>・スキムミルク・バター・卵・黄桃缶)                     |                                    |
| 木   | 15<br>29      | 牛乳<br>あられ   | 大豆の五目煮<br>胡瓜のおかか和え<br>かきたま汁            | 大豆・鶏肉・人参・ごぼう・刻み昆布・さやいんげん・砂糖・醤油・みりん・酒<br>胡瓜・かつお節・醤油<br>卵・片栗粉・人参・玉葱・葱・醤油・煮干し                                      | ご飯 | 牛乳<br>りんご<br>クラッカー                                                       |                                    |
| 金   | 16<br>30      | 牛乳<br>オレンジ  | 魚の塩焼き(添)ブロッコリー<br>南瓜の甘煮<br>呉汁          | 甘塩鮭・油 / ブロッコリー(マヨネーズ)<br>南瓜・砂糖・醤油<br>呉汁の素・油揚げ・人参・白菜・葱・味噌・煮干し                                                    |    | ご飯                                                                       | 牛乳<br>マカロニきな粉和え<br>(マカロニ・きな粉・砂糖・塩) |
| 土   | 3<br>17<br>31 | 牛乳<br>ビスケット | 中華丼<br>胡瓜とちくわの酢の物                      | 豚肉・イカ・むき海老・人参・生椎茸・白菜・茹でたけのこ・葱・砂糖・醤油<br>塩・ごま油・片栗粉・鶏<br>胡瓜・(乾)わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖・醤油                                  |    | 牛乳<br>クロワッサン                                                             |                                    |
| 誕生会 | 2<br>(金)      | 牛乳<br>卵ボーロ  | 炊き込みご飯<br>唐揚げ・マカロニサラダ<br>すまし汁・果物       | 鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・油揚げ・さやいんげん・砂糖・醤油<br>鶏もも肉・片栗粉・唐揚げ粉・油/マカロニ・胡瓜・カニカマ・卵・人参・マヨネ<br>えのき茸・花麩・法蓮草・醤油・煮干し 苺・レタス            | ご飯 | 牛乳<br>ひなあられ                                                              |                                    |

お知らせ…都合によりメニューが、変わることがあります。ご了承ください。