



# 3月

# こんだて表



| 曜日         | 日             | 朝の未満児おやつ    | 副食                                     | 材 料   | 主食 | 3時 おやつ                               |
|------------|---------------|-------------|--|---|----|--------------------------------------|
| 月          | 13<br>27      | 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<br>青菜・人参・厚揚げ・味噌・煮干し                                 |    | 飲むヨーグルト<br>バナナ                       |
| 火          | 28            | 牛乳<br>卵ボーロ  | 魚の味噌煮<br>胡瓜とちくわの酢の物<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>胡瓜(乾)若布・ちくわ・人参・ごま・酢・砂糖・醤油<br>ぶなしめじ・えのき茸・葱・麩・醤油・かつお節・だし昆布                           |    | 牛乳<br>ミルクトースト<br>食パン・バター・スキムミルク・黄な粉  |
| 水          | 1<br>15<br>29 | 牛乳<br>いちご   | 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 / レタス<br>ほうれん草・人参・豆腐・ごま・味噌・砂糖・醤油<br>里芋・ごぼう・干し椎茸・人参・葱・醤油・塩・煮干し                             |    | 牛乳<br>日向夏<br>チーズ                     |
| 木          | 2<br>16<br>30 | 牛乳<br>せんべい  | 白身魚と南瓜のシチュー<br>お花畑サラダ<br>添)果物          | 白身魚・カリフラワー・玉葱・人参・南瓜・油・グリーンピース・バター・小麦粉・牛乳・塩こしょう・鶏がら<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>パイナップル缶               |    | 牛乳<br>マカロニのあべかわ                      |
| 金          | 17<br>31      | ヨーグルト       | チキン南蛮<br>三色野菜<br>わかめスープ                | 鶏肉・塩・小麦粉・卵・油・砂糖・酢・醤油・生姜・だし汁・卵・玉葱・パセリ・マヨネーズ・ケチャップ・砂糖・レモン汁<br>キャベツ・胡瓜・カラーピーマン<br>(乾)若布・えのき茸・人参・葱・醤油・みりん・煮干し     |    | 牛乳<br>カステラ                           |
| 土          | 4<br>18       | 牛乳<br>クラッカー | 大和煮<br>野菜サラダ<br>果物                     | 牛肉・かまぼこ・えのき茸・干し椎茸・人参・玉葱・糸こんにゃく・卵・葱・砂糖・醤油<br>キャベツ・人参・ミカン缶・砂糖・醤油・酢 みりん・酒・だし汁<br>いちご                             |    | 牛乳<br>ミニパン                           |
| 月          | 6             | 牛乳<br>ビスコ   | 魚の野菜あんかけ<br>ほうれん草の和え物<br>大根の味噌汁        | 魚・塩コショウ・片栗粉・油・干し椎茸・玉葱・人参・葱・醤油・みりん<br>ほうれん草・ホールコーン缶・砂糖・醤油 ごま油・片栗粉・だし汁<br>大根(乾)若布・油揚げ・味噌・煮干し                    |    | 牛乳<br>フルーツゼリー<br>アガー・カルピス・もも缶        |
| 火          | 7<br>21       | ヨーグルト       | ハンバーグ<br>野菜サラダ<br>豆腐スープ                | 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・ソース・砂糖<br>キャベツ・胡瓜・トマト・マヨネーズ<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)          |    | お茶<br>ぼたもち<br>もち米・黄な粉・砂糖・塩           |
| 水          | 8<br>22       | 牛乳<br>あられ   | 大豆の五目煮<br>胡瓜のおかか和え<br>玉葱の味噌汁           | 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・だし汁<br>胡瓜・かつお節・醤油<br>玉葱・じゃが芋・油揚げ(乾)若布・葱・味噌・煮干し                           |    | 牛乳<br>ピーチケーキ<br>小麦粉・スキムミルク・バター・卵・黄桃缶 |
| 木          | 9<br>23       | ヨーグルト       | ポークジンジャー<br>添))キャベツ・人参グラッセ<br>そう麺のすまし汁 | 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>法蓮草・ソーメン・卵・生椎茸・醤油・塩・かつお節・だし昆布                               |    | 牛乳<br>苺<br>クラッカー                     |
| 金          | 10<br>24      | 牛乳<br>パイン缶  | 魚の塩焼き・添)ブロッコリー<br>南瓜の甘煮・果物<br>呉汁       | 魚の切り身(塩) / ブロッコリー(マヨネーズ)<br>南瓜・砂糖・醤油 / りんご<br>水煮大豆・油揚げ・人参・白菜・葱・味噌・煮干し   |    | 牛乳<br>焼きそば<br>中華めん・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・油   |
| 土          | 11<br>25      | 牛乳<br>ウエハース | キャベツとツナの Pasta<br>ポパイスープ               | スパゲティ・ツナ缶・キャベツ・玉葱・人参・油・にんにく・醤油・みりん<br>塩コショウ・もみ海苔  |    | 牛乳<br>スティックパン                        |
| 誕生会<br>(金) | 3             | 牛乳<br>卵ボーロ  | 炊き込みご飯・から揚げ<br>マカロニサラダ・添え野菜・果物<br>すまし汁 | 鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・油揚げ・さやいんげん・砂糖・醤油 / 鶏もも肉・片栗粉・から揚げ粉・油<br>マカロニ・胡瓜・カニカマ・卵・人参・マヨネーズ レタス / 苺<br>えのき茸・豆腐・乾若布・葱・醤油・煮干し |    | カルピス<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。

