



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	14 28	牛乳 チーズ	豚肉と里芋の煮物 じゃこ入り卵 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 卵・しらす干し・にら・砂糖・塩・油 厚揚げ・ふだん草・人参・味噌・煮干し	ご飯	牛乳・ミルクトースト (食パン・バター・砂糖 ・スキムミルク・黄な粉)
火	1 15 29	牛乳 卵ボーロ	魚の味噌煮 胡瓜とちくわの酢の物 あおさのすまし汁	魚・大根・生姜・人参・砂糖・醤油・みりん・味噌 胡瓜・(乾)若布・ちくわ・人参・ごま・酢・砂糖・醤油 あおさ・葱・ぶなしめじ・麩・醤油・塩・かつお節・だし昆布	ご飯	カップヨーグルト バナナ
水	2 30	牛乳 いちご	鶏肉のきじ焼き 添)レタス 白和え 五目汁	鶏肉・生姜・ごま・葱・醤油・みりん・油・(砂糖) /レタス ほうれん草・人参・豆腐・ごま・味噌・砂糖・醤油・みりん 里芋・ごぼう・干し椎茸・人参・きぬさや・醤油・塩・だし汁・(葱)	ご飯	お茶 ぼたもち (もち米・黄な粉・砂糖)
木	17 31	牛乳 せんべい	白身魚と南瓜のシチュー お花畑サラダ 添)果物	白身魚・カリフラワー・玉葱・人参・南瓜・油・インゲン・バター・シチューの素 ホールコーン・キャベツ・胡瓜・人参・酢・油・砂糖・塩コショウ パイナップル缶	ご飯	牛乳 りんご
金	4	ヨーグルト	チキン南蛮 三色野菜 若布とえのきのスープ	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 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・レモン汁 (乾)若布・えのき茸・人参・葱・醤油・みりん・煮干し	ご飯	牛乳 カステラ
土	5 19	牛乳 クッキー	大和煮 豆腐の味噌汁 果物	牛肉・かまぼこ・えのき茸・干し椎茸・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・卵・葱・砂糖 豆腐・もやし・にら・若布・味噌・煮干し / 醤油・みりん・酒・だし汁	ご飯	牛乳 ミニパン
月	7	牛乳 ビスコ	魚の野菜あんかけ 菜の花風和え物 若布の味噌汁	魚・塩コショウ・片栗粉・油・干し椎茸・玉葱・人参・にら・醤油・みりん ほうれん草・卵・油・砂糖・醤油 ごま油・片栗粉・だし汁 (乾)若布・油揚げ・大根・葱・味噌・煮干し	ご飯	牛乳・フルーツゼリー (アガー・カルピス・もも缶 ・チェリー缶・砂糖)
火	8 22	ヨーグルト	ハンバーグ 三色野菜 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) キャベツ・胡瓜・トマト(マヨネーズ) 豆腐・もやし・人参・葱・醤油・塩コショウ・片栗粉・鶏がら(煮干し)	ご飯	牛乳 日向夏 せんべい
水	9 23	牛乳 あられ	大豆の五目煮 胡瓜のおかか和え・添)トマト じゃが芋の味噌汁	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 胡瓜・かつお節・醤油 添)トマト じゃが芋・玉葱・油揚げ・葱・味噌・煮干し	ご飯	牛乳・ピーチケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ・スキムミルク・バター・卵・黄桃缶)
木	10 24	ヨーグルト	ポークジンジャー ゆでキャベツ・人参グラッセ 菜の花のすまし汁	豚肉・玉葱・生姜・砂糖・醤油・油・片栗粉 キャベツ(マヨネーズ) / 人参・砂糖・(醤油) 菜の花・ソーメン・卵・醤油・塩・かつお節・だし昆布	ご飯	牛乳 いちご クラッカー
金	11 25	牛乳 バナナ	魚の塩焼き・添)ブロッコリー 南瓜の甘煮・果物 呉汁	甘塩鮭・油 / ブロッコリー(マヨネーズ) 南瓜・砂糖・醤油 / りんご 呉汁の素・油揚げ・人参・白菜・葱・味噌・煮干し	ご飯	お茶・焼きそば (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・苔のり)
土	12	牛乳 白い風船	キャベツとツナのパスタ 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 塩コショウ・もみ海苔 ほうれん草・豆腐・ベーコン・醤油・塩コショウ・鶏ガラ・(煮干し)	ご飯	牛乳 スティックパン
誕生会 (木)	3	牛乳 卵ボーロ	三色丼・から揚げ マカロニサラダ・添え野菜・果物 すまし汁	鶏ミンチ・醤油・砂糖・卵・塩・油・(冷)いんげん/鶏もも肉・片栗粉・から揚げ粉・油 マカロニ・胡瓜・カニカマ・卵・人参・マヨネーズ レタス / 苺 えのき茸・花麩・葱・醤油・煮干し	ご飯	カルピス ひなあられ
お別れ会 金	18	牛乳 卵ボーロ	おにぎり・唐揚げ・ウインナー スパゲティナポリタン・苺 コンソメスープ	ゆかり粉・わかめご飯の素/鶏肉・焼き肉のたれ・片栗粉・小麦粉 ウインナー/きゅうり・人参・塩・酢・しょうゆ/ブロッコリー/苺 スパゲティ・コンソメ・ケチャップ・パセリ/えのき茸・玉ねぎ・人参・コンソメ・醤油	ご飯	お茶 生クリームケーキ (スポンジケーキ・生クリーム)

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。