



# 3月こんだてひょう



曜日	日	朝の未満児おやつ	副食	材 料	主食	3時 おやつ
月	1 15 29	牛乳 クラッカー	豚肉と里芋の煮物 じゃこ入り卵 厚揚げのみそ汁	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 卵・しらす干し・にら・砂糖・塩・油・(ケチャップ) 厚揚げ・大根葉・人参・みそ・煮干し	ごはん	牛乳・フルーツゼリー (ゼリーの素・水・みかん缶)
火	2 16 30	ヨーグルト	魚のみそ煮 お花畑サラダ きのこすまし汁	白身魚・大根・人参・生姜・砂糖・醤油・みりん・みそ ホールコーン・キャベツ・きゅうり・人参・酢・油・砂糖・塩こしょう しめじ茸・えのき茸・ねぎ・人参・醤油・塩・かつお節・出し昆布	ごはん	牛乳 カステラ
水	17 31	牛乳 せんべい	チキン南蛮 三色野菜 わかめスープ	鶏肉・塩こしょう・小麦粉・卵・油・砂糖・酢・醤油・生姜・だし汁・卵・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・カレーピーマン / パセリ・マヨネーズ・ケチャップ・砂糖・レモン汁 人参・えのき茸・にら・わかめ・醤油・みりん・煮干し・(塩)	ごはん	お茶 りんご クラッカー
木	4 18 遠足	牛乳 チーズ	マーボー豆腐 ハムともやしの中華和え コーンスープ	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・グリーンピース・にんにく・生姜・みそ・砂糖・塩 ハム・もやし・きゅうり・春雨・卵・油・砂糖・酢・醤油・(ごま油) / 醤油・ごま油・片栗粉・油 ホールコーン・クリームコーン・玉葱・人参・パセリ・塩こしょう・(醤油)・鶏がら	ごはん	牛乳 フライドポテト (じゃが芋・油・塩)
金	5 19	牛乳 ビスコ	ポークジンジャー・果物 野菜サラダ すまし汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・砂糖・醤油・油・片栗粉 / いちご キャベツ・きゅうり・トマト ほうれん草・生椎茸・醤油・塩・かつお節・出し昆布	ごはん	牛乳・ピーチケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・バター・ス キムミルク・砂糖・卵・黄桃缶)
土	6	牛乳 ウエハース	スパゲティミートソース 春キャベツのスープ パイン缶	玉ねぎ・人参・椎茸・パセリ・油・ケチャップ・豚ミンチ・味噌・砂糖・粉チーズ・スパゲティ キャベツ・ウインナー・人参・玉葱・醤油・塩こしょう・煮干し(鶏がら) パイン缶		牛乳 スティックパン
月	8 22	牛乳 バナナ	魚の塩焼き・ブロッコリー 南瓜のサラダ 大根のみそ汁	甘塩鮭・油 / ブロッコリー 南瓜・胡瓜・人参・(ちくわ)・マヨネーズ・塩こしょう 大根・乾わかめ・ねぎ・油揚げ・みそ・煮干し	ごはん	お茶・焼きそば (中華麺・豚肉・玉葱・きゃべつ・人参・ 油・おたふくソース・(ケチャップ)・壁 筋・青のり)
火	9 23	ヨーグルト	いり鶏 きゅうりのおかか和え もやしのみそ汁	鶏肉・里芋・人参・れんこん・ごぼう・干し椎茸・いんげん・こんにゃく きゅうり・かつお節・醤油 / 油・砂糖・醤油・みりん もやし・豆腐・人参・にら・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 日向夏 せんべい
水	10 24	牛乳 いちご	鶏肉のぎじ焼き 白和え 五目汁	鶏肉・生姜・ごま・ねぎ・醤油・みりん・(砂糖)・油 ほうれん草・人参・豆腐・ごま・みそ・砂糖・みりん 里芋・ごぼう・干し椎茸・人参・ねぎ・油揚げ・醤油・塩・煮干し	ごはん	お茶 ぼたもち (もち米・米・きな粉・砂糖・塩)
木	11 25	牛乳 コーンフレーク	ハヤシライス トマトの甘酢漬け かきたま汁	牛肉・にんにく・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ホールトマト・ケチャップ・ハヤシライスの素 トマト・玉ねぎ・パセリ・砂糖・酢・塩・(油) / ごま油・片栗粉・だし汁 卵・片栗粉・人参・玉ねぎ・ねぎ・醤油・煮干し・わかめ	ごはん	牛乳 せんべい チーズ
金	12 26	牛乳 卵ボーロ	ハンバーグ 温野菜 オニオンスープ	合挽ミンチ・人参・玉葱・生椎茸・パン粉・卵・塩こしょう・油・ケチャップ・ソース・砂糖 ブロッコリー・人参・(砂糖・塩・バター) 玉葱・人参・ベーコン・貝割菜・醤油・(塩こしょう)・鶏がら(煮干し)	ごはん	お茶 ヨーグルト バナナ
土	13 27 お弁当	牛乳 ウエハース	中華丼 バナナ きゅうりとちくわの酢の物	豚肉・いか・むきえび・人参・生椎茸・白菜・ゆで筍・ねぎ・砂糖 バナナ / 醤油・塩・ごま油・鶏がら・片栗粉 きゅうり・乾わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖・醤油	ごはん	牛乳 ドーナツ
誕生会	3	飲むヨーグルト	ちらし寿司 鶏のから揚げ・マカロニサラダ すまし汁・果物	ちりめん・人参・ごぼう・干し椎茸・油揚げ・砂糖・醤油 / ごま / 酢 唐揚げ粉・鶏肉・塩こしょう・片栗粉・油 / マカロニ・きゅうり・ツナ缶・卵・人参・マヨネーズ えのき茸・かもぼこ・ほうれん草・醤油・煮干し / いちご		カルピス ひなあられ

行事等により、メニューが変わることがあります。ご了承ください。