



# 3月こんだてひょう

令和 2年

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   | 9<br>23         | 牛乳<br>せんべい    | 豚肉と里芋の煮物<br>じゃこ入り卵<br>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<br>卵・しらす干し・にら・砂糖・塩・油・(ケチャップ)<br>厚揚げ・青菜・人参・みそ・煮干し                                         | ごはん   | 牛乳・フルーツゼリー<br>アガー・砂糖・カルピス・水・みかん缶 |
| 火   | 10<br>24        | 牛乳<br>クラッカー   | 魚のみそ煮<br>お花畑サラダ<br>きのこのすまし汁           | 魚・大根・人参・(生姜)・砂糖・醤油・みりん・みそ<br>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<br>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<br>みるくパン                      |
| 水   | 11<br>25        | 牛乳<br>あられ     | チキン南蛮<br>三色野菜<br>コーンスープ               | 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<br>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<br>ホール・クリームコーン・玉ねぎ・人参・パセリ・塩こしょう・(醤油)・鶏がら | ごはん   | お茶<br>カップヨーグルト<br>バナナ            |
| 木   | 12<br>26        | 牛乳<br>チーズ     | マーボー豆腐<br>ハムともやしの中華和え<br>わかめスープ       | 豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・みそ・砂糖・塩・醤油・ごま油・片栗粉・油<br>ハム・もやし・きゅうり・春雨・卵・油・砂糖・酢・醤油・(ごま油)<br>人参・えのき茸・にら・乾わかめ・醤油・みりん・煮干し・(塩)             | ごはん   | 牛乳<br>みるくパン                      |
| 金   | 13<br>27        | 牛乳<br>ビスコ     | ポークジンジャー<br>野菜サラダ<br>そうめんのすまし汁        | 豚肉・玉ねぎ・生姜・砂糖・醤油・油・片栗粉<br>キャベツ・きゅうり・トマト・(マヨネーズ)<br>そうめん・ほうれん草・生椎茸・醤油・塩・煮干し                                                     | ごはん   | 牛乳<br>オレンジ<br>せんべい               |
| 土   | (卒園式)           | 牛乳<br>クッキー    | 中華丼<br>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・ゆで竹の子・ねぎ・砂糖<br>/ 醤油・塩・ごま油・片栗粉・鶏がら<br>きゅうり・乾わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖・醤油                                            | ごはん   | 牛乳<br>クロワッサン                     |
| 月   | 2<br>16<br>30   | 牛乳<br>コーンフレーク | 魚の塩焼き・添え野菜<br>かぼちゃの甘煮<br>大根のみそ汁       | 甘塩鮭・油 / きゅうり・(マヨネーズ)<br>かぼちゃ・砂糖・醤油<br>大根・乾わかめ・ねぎ・油揚げ・みそ・煮干し                                                                   | ごはん   | 牛乳<br>りんご<br>せんべい                |
| 火   | 17<br>31        | 牛乳<br>せんべい    | 大豆の五目煮<br>きゅうりのおかか和え<br>もやしのみそ汁       | 水煮大豆・鶏肉・人参・ごぼう・刻み昆布・さやいんげん・砂糖・<br>きゅうり・かつお節・醤油 / 醤油・みりん・酒・だし汁<br>もやし・豆腐・乾わかめ・人参・にら・みそ・煮干し                                     | ごはん   | 牛乳<br>みるくパン                      |
| 水   | 4<br>18<br>(遠足) | 牛乳<br>ビスケット   | 魚の野菜あんかけ<br>トマトの甘酢漬け<br>かきたま汁         | 魚の切り身・塩こしょう・片栗粉・油・干し椎茸・玉ねぎ・人参・ピーマン・醤油・<br>トマト・玉ねぎ・パセリ・砂糖・酢・塩・(油) / みりん・(砂糖)・ごま油・片栗粉・だし汁<br>卵・片栗粉・人参・玉ねぎ・ねぎ・醤油・煮干し             | ごはん   | 牛乳<br>クッキー                       |
| 木   | 5<br>19         | 牛乳<br>クッキー    | 鶏肉のきじ焼き<br>白和え<br>五目汁                 | 鶏肉・生姜・ごま・ねぎ・醤油・みりん・(砂糖)・油<br>ほうれん草・人参・豆腐・ごま・みそ・砂糖・(醤油)・みりん<br>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   | 牛乳<br>みるくパン                      |
| 金   | 6               | 牛乳<br>あられ     | ハンバーグ<br>温野菜<br>オニオンスープ               | 合いびきミンチ・人参・玉ねぎ・生椎茸・パン粉・卵・塩こしょう・油<br>ブロッコリー・人参・(砂糖)・(塩)・(バター) / ケチャップ・ソース・砂糖<br>玉ねぎ・人参・ベーコン・かいわれ菜・醤油・鶏がら                       | ロールパン | 牛乳<br>りんご<br>クラッカー               |
| 土   | 7<br>21         | 牛乳<br>サブレ     | ハヤシライス<br>果物<br>ころころきゅうり              | 牛肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく・油・ホールトマト・ケチャップ<br>パイン缶 / ウスターソース・砂糖・ハヤシライスの素<br>きゅうり・にんにく・ごま油・砂糖・酢・醤油                                  | ごはん   | 牛乳<br>スティックパン                    |
| 誕生会 | 3               | 牛乳<br>せんべい    | チキンライス・添え野菜<br>鶏のから揚げ・マカロニサラダ<br>/ 果物 | 鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コンソメ・ケチャップ / ブロッコリー<br>鶏肉・片栗粉・唐揚げ粉・油 / マカロニ・レタス・ツナ缶・卵・人参・マヨネーズ<br>いちご                                          |       | 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。