



3月

こんだてひょう



平成29年 3月 黒坂保育園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副食	材 料	主食	3時 おやつ
月	13 27	牛乳 チーズ	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・冷いんげん・干し椎茸・砂糖・醤油 卵・しらす干し・にら・砂糖・塩・油 / 酒・みりん・だし汁 青菜・人参・厚揚げ・みそ・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・水・きな粉)
火	14 28	牛乳 卵ボーロ	魚のみそ煮 胡瓜とちくわの酢の物 きのこのすまし汁	魚・大根・生姜・人参・砂糖・醤油・みりん・みそ 胡瓜(乾)若布・ちくわ・人参・ごま・酢・砂糖・醤油 ぶなしめじ・えのき茸・葱・麩・醤油・かつお節・だし昆布	ご飯	飲むヨーグルト バナナ
水	1 15 29	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 / レタス ほうれん草・人参・豆腐・ごま・みそ・砂糖・醤油・みりん 里芋・ごぼう・干し椎茸・人参・葱・醤油・塩・煮干し	ご飯	牛乳 りんご サブレ
木	2 16 30	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・グリーンピース バター・小麦粉・牛乳・塩こしょう・鶏がら ホールコーン・キャベツ・胡瓜・人参・酢・油・砂糖・塩コショウ/パイン缶	ご飯	お茶・ぼたもち (もち米・白米・きな粉 砂糖・塩)
金	31	プレーン ヨーグルト	チキン南蛮 三色野菜 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 キャベツ・胡瓜・カラーピーマン / 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 ロールカステラ
土	4 18	牛乳 ウエハース	大和煮 豆腐のみそ汁 添)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・みりん・酒・だし汁 豆腐・にら・若布・味噌・煮干し / オレンジ	ご飯	牛乳 ステックパン
月	6	牛乳 ビスコ	魚の野菜あんかけ ほうれん草の和え物 大根のみそ汁	魚・塩コショウ・片栗粉・油・干し椎茸・玉葱・人参・葱・醤油・みりん ほうれん草・ホールコーン缶・油・砂糖・醤油 / ごま油・片栗粉・だし汁 大根(乾)若布・油揚げ・みそ・煮干し	ご飯	牛乳・フルーツゼリー (アガー・砂糖・カルピス 水・もも缶)
火	7 21	飲むヨーグルト	ハンバーグ 野菜サラダ 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 キャベツ・胡瓜・トマト・マヨネーズ / ケチャップ・ソース・砂糖 豆腐・もやし・人参・葱・醤油・塩コショウ・片栗粉・鶏がら	ご飯	牛乳 日向夏 せんべい
水	8 22	牛乳 くろぼう	大豆の五目煮 胡瓜のおかか和え 玉葱のみそ汁	水煮大豆・鶏肉・人参・ごぼう・刻み昆布・冷いんげん・砂糖 胡瓜・かつお節・醤油 / 醤油・みりん・酒・だし汁 玉葱・じゃが芋・油揚げ(乾)若布・葱・みそ・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 スキムミルク・バター・砂糖・卵・もも缶)
木	9 23	食べるヨーグルト	ポークジンジャー 添)キャベツ・人参グラッセ そうめんのすまし汁	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 ほうれん草・そうめん・卵・醤油・塩・煮干し	ご飯	牛乳 苺 クラッカー
金	10 24	牛乳 みかん缶	魚の塩焼き・添)ブロッコリー 南瓜の甘煮 呉汁	甘塩鮭・油 / ブロッコリー・マヨネーズ 南瓜・砂糖・醤油 水煮大豆・油揚げ・人参・白菜・葱・みそ・煮干し	ご飯	牛乳・焼きそば (中華めん・豚肉・玉葱・キャベツ 人参・焼きそばソース・ケチャップ・かつお節・青のり)
土	11 25	牛乳 えびせん	キャベツとツナの Pasta 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	ご飯	牛乳 ドーナッツ
誕生会 (金)	3	プレーン ヨーグルト	炊き込みご飯 から揚げ・すまし汁 マカロニサラダ・添え野菜・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 鶏もも肉・片栗粉・から揚げ粉・油 / えのき茸・豆腐・乾若布・葱・醤油・煮干し マカロニ・胡瓜・カニカマ・卵・人参・マヨネーズ / レタス / 苺	ご飯	牛乳 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。