



3月こんだてひょう



令和3年 3月

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 サブレ	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・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・青菜・人参・みそ・煮干し	ごはん	牛乳・フルーツゼリー・ウエハース (アガー・砂糖・りんごジュース・ 水・みかん缶)
火	16 30	飲むヨーグルト	魚のみそ煮 お花畑サラダ きのこすまし汁	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 ロールカステラ
水	3 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・カラーピーマン / 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・乾わかめ・醤油・みりん・煮干し・塩	ごはん	お茶 りんご クラッカー
木	4	牛乳 チーズ	マーボー豆腐 ハムともやし中華和え 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 (冷凍フライドポテト・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 そうめんのすまし汁	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・マヨネーズ そうめん・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 えびせん	スパゲティミートソース 果物 春キャベツのスープ	スパゲティ・豚ミンチ・ナス・玉ねぎ・人参・生椎茸・パセリ・油・ パイン缶 / ケチャップ・味噌・砂糖・粉チーズ きゃべつ・ウインナー・人参・玉ねぎ・塩・こしょう・鶏がら		牛乳 スティックパン
月	8 22	牛乳 みかん缶	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・マヨネーズ 南瓜・きゅうり・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・鰹節・青のり)
火	9 23	プレーン 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・冷いんげん・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	鶏肉のきじ焼き 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 ビスケット	魚の野菜あんかけ トマトの甘酢漬け 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・みりん・砂糖 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	ごはん	牛乳・ミルクトースト (食パン・バター・砂糖・ スキムミルク・ぬるま湯・きな粉)
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	ロールパン	飲むヨーグルト バナナ
土	13	牛乳 クッキー	中華丼 果物 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 みかん缶 / 醤油・塩・ごま油・鶏がら きゅうり・乾わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖・醤油	ごはん	牛乳 ミニパン
誕生会	2	飲むヨーグルト	炊き込みご飯・添え野菜 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・冷いんげん・砂糖・醤油/ ブロッコリー 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・かまぼこ・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。