



# 3月こんだてひょう



令和 2年 清武中央こども園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副 食	材 料	主食	3時 おやつ
月	9 23	牛乳 卵ボーロ	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・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 オレンジゼリー・みかん缶 (寒天パパ)
火	10 24	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 カステラ
水	11 25	牛乳 チーズ	マーボー豆腐 ハムともやしの中華和え 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 ハム・もやし・きゅうり・春雨・卵・油・砂糖・酢・醤油・(ごま油) 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 マカロニのあべかわ (マカロニ・黄粉・砂糖・塩)
木	12 26	牛乳 せんべい	チキン南蛮 三色野菜 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 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 ホール・クリームコーン・玉ねぎ・人参・パセリ・塩こしょう・鶏がら	ごはん	飲むヨーグルト バナナ
金	13 27	牛乳 ビスコ	チキンカレー コーンと若芽のサラダ 果物	鶏肉・人参・玉ねぎ・ジャガイモ・グリーンピース・油・カレールー ホールコーン・乾燥若芽・ツナ・レモン汁・人参・胡瓜・油・酢・塩P リンゴ / 砂糖・醤油	ごはん	牛乳 ムーンライト
土	14	牛乳 菓子	スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト	スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・油・ケチャップ・塩P ヨーグルト・パイン缶・みかん缶・桃缶		お茶 お菓子
月	2 16 30	牛乳 バナナ	魚の塩焼き・添え野菜 かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁	甘塩鮭・油 / きゅうり・(マヨネーズ) かぼちゃ・砂糖・醤油 大根・乾わかめ・ねぎ・油揚げ・みそ・煮干し	ごはん	牛乳 りんご クラッカー
火	17 31	牛乳 あられ	ハンバーグ 温野菜 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 ブロッコリー・人参・(砂糖)・(塩)・(バター) / ケチャップ・ソース 玉ねぎ・人参・ベーコン・ねぎ・醤油・鶏がら	ごはん	牛乳 リングドーナツ
水	4 18	牛乳 菓子	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・ 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 卵・片栗粉・人参・玉ねぎ・ねぎ・醤油・煮干し	ごはん	牛乳 オレンジ せんべい
木	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 ホットケーキミックス・バター・ スキムミルク・砂糖・卵・黄桃缶
金	6	ヨーグルト	大豆の五目煮 きゅうりのおかか和え 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・ きゅうり・かつお節・醤油 / 醤油・みりん・酒・だし汁 もやし・豆腐・乾わかめ・人参・にら・みそ・煮干し	ごはん	お茶・焼きそば 中華麺・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・油 オタフクソース・(ケチャップ)・かつお節・青のり
土	7 21	牛乳 菓子	中華うどん 果物 きゅうりとちくわの酢の物	うどん・豚肉・いか・むきえび・人参・生椎茸・白菜・ゆで竹の子・ねぎ みかん缶 / 醤油・塩・ごま油・片栗粉・鶏がら きゅうり・乾わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖・醤油		お茶 スティックパン
誕生会	3	牛乳 卵ボーロ	若芽おにぎり・ウインナー フライドポテト・唐揚げ・チーズ 胡瓜スティック・プリン・苺・パイン缶	若芽おにぎりの素・米/ウインナー フライドポテト/鶏肉・生姜・醤油・油・片栗粉/チーズキャッチ 胡瓜・塩/プリン/苺/パイン缶		カルピス 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。