



3月こんだてひょう

令和 2年

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	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・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	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 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 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	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
木	12 26	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・干しシイタケ・グリーンピース 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 フライドポテト じゃが芋・油・塩
金	13 27	牛乳 ビスコ	ポークジンジャー・果物 野菜サラダ ビーフンスープ	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 ビーフン・ほうれん草・生椎茸・醤油・塩・ゴマ油・鶏がら	ごはん	お茶 カップヨーグルト バナナ
土	14	牛乳 クッキー	ハヤシライス 果物 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・ホールのトマト・ケチャップ パイン缶 / ウスターソース・砂糖・ハヤシライスの素・グリーンピース・生姜 きゅうり・にんにく・ごま油・砂糖・酢・醤油	ごはん	牛乳 スティックパン
月	2 16 30	牛乳 バナナ	チキンカレー なます ウインナー	鶏肉・玉ねぎ・人参・南瓜・カレールー・にんにく・りんご・グリーンピース 大根・人参・砂糖・酢・塩・醤油 ウインナー	ごはん	牛乳 オレンジ せんべい
火	17 31	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
水	4 18	牛乳 ウエハース	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 ドーナツ
木	5	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・(醤油)・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	牛乳 りんご クラッカー
金	6	牛乳 せんべい	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・砂糖 玉ねぎ・人参・ベーコン・かいわれ菜・醤油・鶏がら(煮干し)	ごはん	お茶 ぼたもち もち米・米・きな粉・砂糖・塩
土	7 21	牛乳 クッキー	中華丼 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 /・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	ごはん	牛乳 スティックパン
誕生会	3	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・さやいんげん・砂糖・醤油 / レタス 鶏肉・片栗粉・唐揚げ粉・油 / マカロニ・きゅうり・ツナ缶・卵・人参・マヨネーズ えのき茸・花ふ・ほうれん草・醤油・煮干し / いちご		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。