



3月こんだてひょう



令和5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	13 27	牛乳 クラッカー	魚のみそ煮 ほうれん草の胡麻和え 麩のすまし汁	魚・大根・人参・生姜・砂糖・醤油・みりん・みそ ほうれん草・もやし・人参・ゴマ・砂糖・醤油 花麩・人参・ねぎ・椎茸・醤油・煮干し	ごはん	牛乳 フライドポテト (フライドポテト・油・塩)
火	14 28	飲むヨーグルト お菓子	チキン南蛮 二色野菜 白菜のみそ汁	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・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 白菜・人参・厚揚げ・しめじ・ねぎ・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 リンゴ クッキー
水	1 15 29	牛乳 せんべい	マーボーとうふ 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・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 人参・えのき茸・にら・わかめ・醤油・みりん・煮干し・(塩)	ごはん	牛乳 フルーツゼリー (寒天パパ・みかん缶)
木	2 16 30	牛乳 みかん缶	焼き魚 千切大根の含め煮 オニオンスープ	甘塩鮭 千切り大根・インゲン・人参・油揚げ・干しシイタケ・油・砂糖・醤油・みりん 玉葱・人参・ベーコン・チンゲン菜・醤油・(塩こしょう)・鶏がら	ごはん	お茶 カップヨーグルト せんべい
金	31	飲むヨーグルト お菓子	ハンバーグ 温野菜 コーンスープ	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) ホールコーン・クリームコーン・玉葱・人参・パセリ・バター・豆乳・塩こしょう・(醤油)・鶏がら	ごはん	牛乳 お楽しみスウィーツ
土	4 18	牛乳 お菓子	スパゲティミートソース 春キャベツのスープ	スパゲティ・豚ミンチ・ナス・玉ネギ・人参・しめじ・パセリ・油・ケチャップ味噌・砂糖・粉チーズ キャベツ・ウインナー・人参・玉ネギ・醤油・塩コショウ・鶏ガラ		お茶 メロンパン
月	6 20	牛乳 コーンフレーク	魚の照り焼き ポテトサラダ わかめのみそ汁	白身魚・生姜・砂糖・醤油・みりん・油 じゃが芋・胡瓜・人参・ハム・チーズ・マヨネーズ・塩コショウ 乾燥わかめ・豆腐・ねぎ・えのき・味噌・煮干し	ごはん	お茶 マカロニのあべかわ (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
火	7	牛乳 チーズ	いり鶏 きゅうりの酢の物 大根の味噌汁	鶏肉・じゃが芋・人参・れんこん・ごぼう・干し椎茸・グリーンピース・糸こんにゃく・油・砂糖・醤油・みりん 乾燥わかめ・きゅうり・人参・ゴマ・砂糖・酢・醤油 大根・厚揚げ・ねぎ・味噌・煮干し	ごはん	牛乳・フルーツサンド (ロールパン・生クリーム・砂糖 みかん缶・パイン缶)
水	8 22	牛乳 ビスコ	豚肉と大根の煮物 お花畑サラダ ほうれん草のみそ汁	豚肉・大根・人参・グリーンピース・干しシイタケ・砂糖・醤油・酒・みりん ホールコーン・白菜・胡瓜・人参・酢・油・砂糖・塩 厚揚げ・ほうれん草・人参・もやし・味噌・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 焼きそばソース・握節・青のり)
木	9 23	牛乳 せんべい	魚のアップルソース 野菜サラダ かきたま汁	白身魚・塩コショウ・片栗粉・油・リンゴ・玉ねぎ・砂糖・酢・醤油 トマト・胡瓜・キャベツ・マヨネーズ 卵・片栗粉・人参・えのき茸・ねぎ・乾燥わかめ・醤油・煮干し	ごはん	牛乳 バナナ チーズ
金	10 24	牛乳 卵ボーロ	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 大根・里芋・しめじ・人参・ねぎ・油揚げ・醤油・塩・煮干し	ごはん	牛乳・パンプキンマフィン (バター・メイプルシロップ・卵・砂糖・小麦粉 牛乳・カボチャ・ベーキングパウダー)
土	11	牛乳 菓子	親子丼 きゅうりの昆布和え	鶏肉・干しシイタケ・人参・玉ねぎ・卵・ねぎ・砂糖・醤油・みりん・酒 胡瓜・塩昆布	ごはん	お茶 バームクーヘン
誕生会	3	牛乳 ビスケット	花型お寿司・照り焼きチキン スパサ・すまし汁・添えレタス オレンジ・ミニプリン	干し椎茸・ごぼう・人参・油揚げ・ゴマ・砂糖・醤油・酢・塩・鶏肉・生姜・ニンニク・醤油 サラスパ・胡瓜・ハム・マヨネーズ・人参・てまり麩・えのき・ねぎ・醤油・レタス オレンジ・ミニプリン		牛乳 ミルクレープ 苺

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。 17日は、お別れ遠足です