



# 3月こんだてひょう



| 曜日  | 日             | 朝の未満児おやつ      | 副食                                | 材  | 料 | 主食  | 3時 おやつ   |
|-----|---------------|---------------|-----------------------------------|--|---|-----|--|
| 月   | 13<br>27      | 牛乳<br>クラッカー   | 魚のみそ煮<br>ほうれん草のごま和え<br>麩のすまし汁     | 魚・大根・人参・砂糖・醤油・みりん・みそ<br>ほうれん草・もやし・人参・ごま・砂糖・醤油<br>麩・人参・貝割れ・椎茸・醤油・煮干し  |   | ごはん | 牛乳・フルーツサンド<br>(パン・生クリーム・砂糖・みかん缶・パイン缶)                    |
| 火   | 14<br>28      | 飲むヨーグルト       | チキン南蛮<br>三色野菜<br>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<br>キャベツ・カラピーマン / パセリ・マヨネーズ・ケチャップ・砂糖・レモン汁<br>白菜・人参・厚揚げ・しめじ・ねぎ・みそ・煮干し                            |   | ごはん | 牛乳<br>りんご<br>クッキー  |
| 水   | 1<br>15<br>29 | 牛乳<br>せんべい    | マーボー豆腐<br>ハムともやしの中華和え<br>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<br>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<br>わかめ・えのき茸・人参・にら・醤油・鶏がら                    |   | ごはん | 牛乳<br>フライドポテト  |
| 木   | 2<br>16<br>30 | 牛乳<br>いちご     | 魚のマヨネーズ焼き<br>干切り大根の含め煮<br>オニオンスープ | 白身魚・片栗粉・マヨネーズ・卵・青のり・油<br>干切り大根・いんげん・人参・油揚げ・干しいたけ・砂糖・醤油・みりん<br>玉ねぎ・人参・ベーコン・チンゲン菜・醤油・鶏がら   |   | ごはん | お茶<br>ヨーグルト<br>丸ボーロ                                      |
| 金   | 3<br>17<br>31 | 牛乳<br>チーズ     | いり鶏<br>きゅうりの酢の物<br>大根のみそ汁         | 鶏肉・じゃが芋・人参・れんこん・ごぼう・干しいたけ・グリーンピース・こんにゃく<br>わかめ・きゅうり・人参・ごま・砂糖・酢 / 砂糖・醤油・みりん<br>大根・厚揚げ・ねぎ・みそ・煮干し                                       |   | ごはん | 牛乳<br>ゼリー<br>せんべい  |
| 土   | 4<br>18       | 牛乳<br>ビスケット   | スパゲティミートソース<br>春キャベツのスープ<br>バナナ   | スパゲティ・豚ミンチ・なす・玉ねぎ・人参・しめじ茸・パセリ<br>油・ケチャップ・みそ・砂糖・粉チーズ<br>キャベツ・ウインナー・人参・玉葱・醤油・塩こしょう・鶏がら/バナナ   |   |     | 牛乳<br>ミニパン   |
| 月   | 6<br>20       | 牛乳<br>コーンフレーク | 魚の照り焼き<br>マセドアンサラダ<br>わかめのみそ汁     | 白身魚・しょうが・砂糖・醤油・みりん・油<br>じゃが芋・きゅうり・人参・パイン缶・ヨーグルト・マヨネーズ・塩P<br>わかめ・豆腐・ねぎ・えのき茸・みそ・煮干し  |   | ごはん | お茶<br>ぼたもち<br>(もち米・米・きな粉・砂糖・塩)                           |
| 火   | 7             | 飲むヨーグルト       | ハンバーグ<br>温野菜<br>コーンスープ            | 合挽ミンチ・人参・玉ねぎ・椎茸・パン粉・卵・塩・ケチャップ・ソース・砂糖<br>ブロッコリー・人参・砂糖・バター<br>ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・人参・パセリ・豆乳・バター・鶏がら                                     |   | ごはん | 牛乳<br>日向夏<br>白い風船  |
| 水   | 8<br>22       | 牛乳<br>りんご     | 豚肉と大根の煮物<br>お花畑サラダ<br>ほうれん草のみそ汁   | 豚肉・大根・人参・グリーンピース・干しいたけ・砂糖・醤油・酒・みりん<br>ホールコーン・白菜・きゅうり・人参・酢・油・砂糖・塩<br>厚揚げ・ほうれん草・人参・もやし・みそ・煮干し  |   | ごはん | 牛乳<br>バナナ<br>チーズ   |
| 木   | 9<br>23       | 牛乳<br>卵ボーロ    | 魚のアップルソース<br>野菜サラダ<br>かきたま汁       | 白身魚・片栗粉・りんご・玉ねぎ・砂糖・酢・醤油<br>トマト・きゅうり・きゃべつ・マヨネーズ<br>卵・人参・えのき茸・ねぎ・わかめ・片栗粉・醤油・煮干し  |   | ごはん | お茶・焼きそば<br>(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)    |
| 金   | 24            | 牛乳<br>せんべい    | 鶏肉のきじ焼き<br>白和え<br>五目汁             | 鶏肉・しょうが・ごま・ねぎ・醤油・みりん・油<br>ほうれん草・人参・豆腐・ごま・みそ・砂糖・みりん<br>里芋・大根・しめじ・人参・ねぎ・油揚げ・醤油   |   | ごはん | 牛乳・パンプキンマフィン<br>(バター・ケーキシロップ・卵・砂糖<br>小麦粉・かぼちゅ・ベーキングパウダー) |
| 土   | 11            | 牛乳<br>ビスコ     | 牛肉の柳川丼<br>きゅうりの昆布和え<br>みかん        | 牛肉・ごぼう・干しいたけ・人参・玉ねぎ・卵・ねぎ・砂糖・醤油・みりん・だし汁<br>きゅうり・塩昆布<br>みかん  |   | ごはん | 牛乳<br>カステラ   |
| 誕生会 | 10            | 牛乳<br>せんべい    | ちらし寿司・から揚げ<br>マカロニサラダ・果物<br>すまし汁  | ちりめん・干し椎茸・ごぼう・人参・油揚げ・竹の子・かまぼこ・砂糖・醤油・煮干し<br>鶏もも肉・片栗粉・から揚げ粉・油 / だし昆布・砂糖・酢・塩・ごま / 苺<br>マカロニ・胡瓜・ロスハム・人参・キャベツ・マヨネーズ / えのき茸・ほうれん草・葱・煮干し・醤油 |   |     | 牛乳<br>プリン  |

\*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。