



3月こんだてひょう



令和4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	7	牛乳 チーズ	魚のみそ煮 お花畑サラダ きのこのすまし汁	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・かまぼこ・醤油・塩・かつお節・出し昆布		ごはん	牛乳 豆乳蒸しパン (卵・砂糖・豆乳・油・小麦粉・BP)
火	8 22	飲むヨーグルト お菓子	マーボーとうふ ハムともやしの中華和え コーンスープ	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 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	お茶 フライドポテト (フライドポテト・油・塩)
水	9 23	牛乳 せんべい	チキン南蛮 二色野菜 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・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・わかめ・醤油・みりん・煮干し・(塩)		ごはん	牛乳 いちご ビスコ
木	10 24	牛乳 コーンフレーク	魚の香り焼き(添)レタス 千切大根の含め煮 キャベツのみそ汁	魚・白ごま・ニンニク・生姜・ねぎ・砂糖・酒・醤油・みりん / レタス さつま揚げ・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 厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・みそ・ねぎ・煮干し		ごはん	牛乳 カステラ
金	11 25	牛乳 あられ	豚肉と大根の煮物 じゃこ入り卵 厚揚げのみそ汁	豚肉・大根・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・ほうれん草・人参・みそ・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・きな粉)
土	12	牛乳 お菓子	スパゲティーミートソース 春キャベツのスープ	スパゲティー・豚ミンチ・ナス・玉ネギ・人参・椎茸・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・コンソメ			お茶 ミニクリームパン
月	14 28	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 大根・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)
火	1 15 29	牛乳 卵ボーロ	魚の塩焼き(添)ブロッコリー ポテトサラダ 大根のみそ汁	甘塩鮭・油 / ブロッコリー(マヨネーズ) じゃが芋・卵・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩コショウ 大根・乾わかめ・ねぎ・油揚げ・みそ・煮干し		ごはん	飲むヨーグルト バナナ
水	2 30	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・いんげん・油・砂糖・醤油・みりん きゅうり・キャベツ・かつお節・醤油 もやし・豆腐・人参・にら・味噌・煮干し		ごはん	牛乳 オレンジ せんべい
木	17 31	牛乳 チーズ	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・ねぎ・醤油・(塩こしょう)・鶏がら		パン	牛乳 ブドウゼリー(寒天パバ)
金	4 18	牛乳 バナナ	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・ニラ・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・えのき茸・ねぎ・乾燥わかめ・醤油・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(ケチャップ)・鰹節・青のり)
土	5 19	牛乳 菓子	肉うどん きゅうりの昆布和え みかん缶	うどん・牛肉・砂糖・醤油・酒・人参・椎茸・ねぎ・醤油・みりん・煮干し 胡瓜・塩昆布 みかん缶		ごはん	お茶 スティックパン
誕生会	3	牛乳 卵ボーロ	おにぎり・から揚げ・ウインナー フライドポテト・ブロッコリー いちご・すまし汁	米・若芽おにぎりの素 / チキンスティック・生姜・塩コショウ・片栗粉・油 フライドポテト・油 / ブロッコリー・塩 / ウインナー 苺 / 豆腐・ほうれん草・花麩・醤油・煮干し			カルピス いちご大福

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。 16日は、お別れ遠足です