

# 3月こんだてひょう

令和5年度 3月 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	13 27	牛乳 クラッカー	シチュー キャベツとコーンのサラダ オレンジ	鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バター・シチューの素・牛乳 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 オレンジ	ごはん	牛乳・フルーツサンド (ロールパン・生クリーム・バイン缶・みかん缶・砂糖)
火	14 28	牛乳 いちご	魚のマヨネーズ焼き 千切り大根の含め煮 オニオンスープ	魚の切り身・塩・片栗粉・マヨネーズ・卵・青のり 千切り大根・いんげん・人参・油揚げ・干し椎茸・油・砂糖・醤油・みりん 玉ねぎ・人参・ベーコン・チンゲン菜・醤油・鶏ガラ	ごはん	お茶 ヨーグルト 丸ポーロ
水	1 15 29	牛乳 せんべい	マーボー豆腐 ハムともやし中華和え わかめスープ	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・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 わかめ・えのき・人参・にら・醤油・塩・煮干し	ごはん	お茶 おにぎり (ゆかり・米)
木	16 30	ヨーグルト	チキン南蛮 二色野菜 白菜の味噌汁	鶏肉・小麦粉・卵・揚げ油・砂糖・酢・醤油・しょうが・玉ねぎ・パセリ・マヨネーズ・レモン汁 キャベツ・きゅうり 白菜・人参・厚揚げ・しめじ・ねぎ・みそ・煮干し	ごはん	牛乳 りんご クッキー
金	3 遠足 17 31	牛乳 チーズ	カレー きゅうりの酢の物 バイン缶	鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも・グリーンピース・カレールー・にんにく・りんご わかめ・きゅうり・人参・ゴマ・砂糖・酢・醤油 バイン缶	ごはん	ひなまつり 3日 カルピス・あられ 31日 リンゴゼリー
土	4 18	牛乳 ビスケット	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・玉ねぎ・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・玉葱・醤油・塩こしょう・煮干し(鶏がら)	ごはん	牛乳 バナナ
月	6 20	牛乳 コーンフレーク	魚の照り焼き マセドアンサラダ わかめの味噌汁	魚の切り身・生姜・砂糖・醤油・みりん・油 きゅうり・じゃがいも・人参・バイン缶・マヨネーズ・ヨーグルト・塩 わかめ・豆腐・ねぎ・えのき・みそ・煮干し	ごはん	お茶 ぼたもち (もち米・米・きな粉・砂糖・塩)
火	7 春分の日 21	ヨーグルト	ハンバーグ 人参のグラッセ 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 人参・砂糖・バター コーン・玉ねぎ・バター・人参・豆乳・パセリ・塩・鶏がら	ごはん	牛乳 せんべい 日向夏
水	8 22	牛乳 りんご	豚肉と大根の煮物 お花畑サラダ ほうれん草の味噌汁	豚肉・大根・人参・グリーンピース・干し椎茸・砂糖・醤油・みりん ホールコーン・白菜・きゅうり・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・やきそば (中華麺・豚肉・玉葱・きゅうり・人参・油・おたふくソース・鰹節・青のり)
木	9 23	牛乳 卵ポーロ	魚のアップルソース 野菜サラダ かきたま汁	白身切り身・片栗粉・揚げ油・リンゴ・玉ねぎ・砂糖・酢・醤油 ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・マヨネーズ 卵・片栗粉・人参・えのき・ねぎ・醤油・煮干し・わかめ	ごはん	牛乳 クラッカー チーズ
金	10 24	牛乳 せんべい	鶏肉のキジ焼き 白和え 五目汁	鶏肉・しょうが・ゴマ・葱・醤油・みりん ほうれん草・人参・豆腐・ゴマ・みそ・砂糖・みりん 里芋・大根・しめじ・人参・ねぎ・油揚げ・醤油・塩・煮干し	パン	牛乳・かぼちゃマフィン (バター・卵・砂糖・小麦粉・かぼちゃ・ベーキングパウダー)
土	11 新年度準備 25	牛乳 ビスコ	牛肉の柳川風 胡瓜の昆布和え	牛肉・ごぼう・干しシタケ・人参・玉ねぎ・卵・葱・砂糖・醤油・みりん きゅうり・塩昆布	卒園式	牛乳 お菓子
誕生会	2	飲むヨーグルト	わかめごはん/唐揚げ/フライドポテト きな粉パン/スパゲティサラダ バナナ/わかめのすまし汁	米・わかめごはんの素 / フライドポテト/ロールパン・きな粉・砂糖・塩 鶏肉・醤油・にんにく・生姜・塩こしょう・片栗粉・油/スパゲティサラダ・きゅうり・人参・人参・マヨネーズ バナナ / わかめ・豆腐・ねぎ・醤油・みりん・煮干し	お楽しみ バイキング	お茶 ヨーグルト

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。