



3月 こんだてひょう



令和4年 南今泉保育園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副 食	材 料	主食	3時 おやつ
月	14 28	牛乳 チーズ	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・エリンギ・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・B.P)
火	1 15 (遠足) 29	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 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 りんご クッキー
水	2 16 30	飲むヨーグルト	マーボー豆腐 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・生椎茸・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	牛乳 フライドポテト (じゃが芋・油・塩)
木	3 17 31	牛乳 コーンフレーク	魚の香り焼き(添)レタス 干切大根の含め煮 キャベツのみそ汁	白身魚・白ごま・にんにく・生姜・ねぎ・砂糖・酒・しょうゆ・みりん / レタス さつま揚げ・干切大根・いんげん・人参・油揚げ・干し椎茸・油・砂糖・しょうゆ・みりん・だし汁 厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・みそ・ねぎ・煮干	ごはん	牛乳 カステラ
金	18	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・グリーンピース・生椎茸・砂糖・しょうゆ・酒・みりんだし汁 卵・しらす干し・にら・砂糖・塩・油 厚揚げ・青菜・人参・乾) わかめ・みそ・煮干	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	5 19	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	スパゲッティ・豚ミンチ・なす・玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・パセリ・油・ケチャップ /みそ・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)		牛乳 バナナ かりんとう
月	7	牛乳 りんご	魚の塩焼き・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 じゃがいも・卵・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩こしょう 大根・乾わかめ・ねぎ・油揚げ・みそ・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・おたふくソース・(ケチャップ)・鹽 節・青のり)
火	8 22	飲むヨーグルト	いり鶏 きゅうりのおかか和え もやしのみそ汁	鶏肉・じゃが芋・人参・れんこん・ごぼう・干し椎茸・いんげん・こんにゃく きゅうり・きゃべつ・かつお節・醤油 / 油・砂糖・醤油・みりん もやし・豆腐・人参・にら・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 オレンジ 丸ボーロ
水	9 23	牛乳 みかん缶	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 里芋・ごぼう・ぶなしめ・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)
木	10 24	牛乳 卵ボーロ	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・いんげん・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) わかめ・醤油・煮干し	ごはん	お茶 カップヨーグルト
金	11 25	牛乳 チーズ	ハンバーグ 温野菜・日向夏 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) / 日向夏 玉葱・人参・ベーコン・貝割菜・醤油・(塩こしょう)・鶏がら(煮干し)	パン	牛乳・フルーツゼリー (アガー・砂糖・オレンジジュース みかん缶・パイナップル)
土	12 (卒園式)	牛乳 ビスコ	牛肉の柳川風 きゅうりの昆布和え オレンジ	牛肉・ごぼう・干し椎茸・人参・卵・玉ねぎ・卵・ねぎ・砂糖・しょうゆ・みりん きゅうり・塩昆布 / 酒・だし汁 オレンジ	ごはん	牛乳 メロンパン
誕生会	4	牛乳 クラッカー	おにぎり・ブロッコリー 鶏のから揚げ・スパゲッティサラダ ウインナー・すまし汁・果物	わかめご飯の素・ゆかり粉 / ブロッコリー 鶏肉・塩こしょう・片栗粉・油 / サラスパ・きゅうり・ハム・人参・マヨネーズ ウインナー/えのき茸・乾) わかめ・ねぎ 醤油・煮干し / いちご		カルピス ひなあられ



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。

