

3月のこんだてひょう



旭が丘保育園

日 曜	お屋のこんだて	調味料	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
2月	パンキンパン 千草焼き フルーツ 豆腐のスープ フォローアップミルク(※)	しょうゆ 塩 コンソメ	豚肉 豆腐 フォローアップミルク	かぼちゃ ひじき 人参 しいたけ 小松菜 果物	小麦粉 油 砂糖
3火	ごはん やきのり 煮しめ 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ	生揚げ 味噌 牛乳	のり ごぼう しいたけ 人参 こんにゃく 白菜 えのき 葱	米 麩 じゃがいも 砂糖
4水	ポークカレー チーズ フルーツポンチ 牛乳(※)	カレールー しょうゆ	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご みかん もも	米 油 じゃがいも
5木	食パン ジャム ポパイサラダ 豚肉のケチャップ煮 春雨スープ 牛乳(※)	塩 酢 しょうゆ ケチャップ こしょう	豚肉 ハム 牛乳	キャベツ 人参 パセリ 春雨 チンゲン菜 ほうれん草 もやし コーン 葱	小麦粉 ごま 油
6金	ごはん おかかふりかけ 豚肉と大豆のあげ煮 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ	豚肉 魚 大豆 味噌 牛乳	大根 なめこ 葱 人参 竹の子 こんにゃく しいたけ	米 油 じゃがいも 砂糖
7土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ みりん	豚肉 なんと 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 竹の子 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
9月	ケチャップライス さんまのオレンジ煮 ボイル野菜 けんちん汁 フォローアップミルク(※)	ケチャップ 塩 こしょう	魚 油あげ とり肉 フォローアップミルク	玉葱 ピーマン マッシュルーム コーン 大根 ごぼう 人参 里いも こんにゃく 葱	米 砂糖 油
10火	ごはん ごまふりかけ 野菜のナムル 鶏肉のさっぱり煮 野菜汁 牛乳(※)	しょうゆ 酢	とり肉 ハム 牛乳	生姜 白菜 人参 ほうれん草 キュウリ 里いも えのき 葱 もやし	米 砂糖 ごま油
11水	焼きそば りんご入りフレンチサラダ 小魚(りすぐみ) 牛乳(※)	酢 塩	豚肉 魚 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり りんご 白菜 キュウリ	中華めん 油
12木	ロールパン ふわふわオムレツ 100%果汁(※) ゆでブロッコリー ジュリアンスープ	コンソメ こしょう 塩 ソース ケチャップ	豚肉 卵 ベーコン	コーン 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー キャベツ セロリー	小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖
13金	菜めし ポテトコロッケ 三色ひたし 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	青菜 ほうれん草 もやし 人参 わかめ 葱 コーン	米 油 じゃがいも
14土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	カレールー しょうゆ	魚 牛乳	人参 玉葱 しめじ みかん りんご	米 油 じゃがいも
16月	ロールパン 魚のフライ フルーツ ポテトサラダ すまし汁 フォローアップミルク(※)	しょうゆ 塩 こしょう みりん	魚 ハム 豆腐 フォローアップミルク	人参 キュウリ コーン 小松菜 葱 果物	小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ
17火	ポークカレー フレッシュサラダ 福神づけ 牛乳(※)	カレールー 塩	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 大根 キャベツ みかん もも キュウリ ブロッコリー	米 じゃがいも マヨネーズ 油
18水	ごはん やきのり じゃがいものきんぴら 肉うどん汁 牛乳(※)	砂糖 しょうゆ 塩	とり肉 油あげ 豚肉 さつまあげ 牛乳	のり 人参 葱 小松菜 えのき しそ ピーマン れんこん	米 小麦粉 ごま じゃがいも 油
19木	ごはん スペイン風オムレツ フルーツ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 牛乳(※)	こしょう 塩	ベーコン 卵 味噌 かつお 油あげ 牛乳	ピーマン トマト 玉葱 ブロッコリー もやし ほうれん草 果物	米 油 じゃがいも
21土	焼きそば 中華風野菜スープ 牛乳(※)	塩 ソース こしょう	豚肉 豆腐 卵 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油 ごま油
23月	わかめごはん 肉豆腐 フォローアップミルク(※) 切干大根とツナの和えもの	しょうゆ みりん 酢	豚肉 豆腐 ツナ フォローアップミルク	玉葱 人参 しらたき 葱 生姜 小松菜 切干大根 キュウリ	米 ごま油 砂糖
24火	食パン ジャム とりのからあげ ボイル野菜 白菜と卵のスープ 牛乳(※)	こしょう コンソメ	とり肉 卵 牛乳	生姜 小松菜 キャベツ 人参 白菜 にら	小麦粉 油
25水	スパゲティナポリタン 野菜のゴマサラダ 小魚(りすぐみ) 牛乳(※)	酢 しょうゆ ケチャップ ソース	ハム チーズ 魚 なんと 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン 小松菜 キャベツ	スパゲティ 砂糖 油 ごま
26木	ロールパン ミートボール 牛乳(※) コーン入りおひたし 根菜入りミネストローネ	こしょう しょうゆ コンソメ	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 コーン もやし ほうれん草 トマト キャベツ 人参 葱 ごぼう セロリ	小麦粉 油 じゃがいも
27金	ごはん ビビンバ 味噌汁 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ	豚肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 えのき 小松菜 果物	米 ごま油 ごま 砂糖
28土	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	カレールー しょうゆ	豚肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご みかん	米 油 じゃがいも
30月	ゆかりごはん マーボー豆腐 華風あえ 牛乳(※)	しょうゆ 酢	豚肉 ハム 豆腐 味噌 牛乳	しそ にんにく 人参 葱 にら 春雨 キュウリ もやし	米 砂糖 ごま油
31火	ロールパン マカロニグラタン りんご入りフレンチサラダ 牛乳(※)	こしょう 塩 酢	とり肉 牛乳	玉葱 マッシュルーム ほうれん草 白菜 りんご キュウリ 人参	小麦粉 油 マカロニ 砂糖

※ 食材の都合により、メニューの変更もあります

【(※)印の牛乳・フォローアップミルクは、午後のおやつ時に飲みます】