



# 3月こんだて



(ひよこ)

吉祥院こども園

熱量 455kcal タンパク質 16.7g

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
1 ・ 15 ・ 29 (月)	ごはん ・ 鶏煮 ・ 野菜のナムル 味噌汁	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 法蓮草 小松菜 白菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 胡麻油 胡麻 豆腐 青葱 昆布 味噌	トースト   牛乳	8 ・ 22 (月)	ナポリタン風うどん ・ ☆ブロッコリーの ツナ和え コーンスープ	うどん 油 人参 玉葱 ピーマン トマト缶 醤油 コンソメ ケチャップ 粉チーズ ブロッコリー シーチキン缶 人参 玉葱 じゃが芋 醤油 玉葱 豆苗 クリームコーン缶 コンソメ	おほかおにぎり 米 鯉節 薄口醤油  牛乳
2 ・ 16 ・ 30 (火)	ごはん ・ 麻婆豆腐 ・ 胡瓜の酢漬け 味噌汁	米 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 胡瓜 砂糖 醤油 酢 キャベツ 人参 昆布 味噌	☆たこ焼き風ポテト じゃが芋 片栗粉 砂糖 ケチャップ ウスターソース 青のり 油 牛乳	9 ・ 23 (火)	ごはん ひじき入り玉子焼き ・ 野菜と豆腐の煮物 味噌汁	米 卵 人参 玉葱 ひじき 砂糖 みりん 醤油 白菜 小松菜 人参 玉葱 豆腐 砂糖 醤油 ソーメン 玉葱 わかめ 昆布 味噌	ぶどうゼリー ぶどう果汁 砂糖 寒天 ゼラチン  牛乳
17 ・ 31 (水)	納豆ごはん 根野菜の煮物 ・ 苺 澄まし汁	米 納豆 醤油 豚肉 薩摩芋 大根 人参 グリンピース ごぼう 蓮根 砂糖 醤油 苺 ソーメン 麩 わかめ 昆布 鯉節 薄口醤油	ホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 マーガリン ベーキングパウダー 牛乳	24 (水)	ごはん クリームシチュー ・ マカロニサラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 コンソメ 油 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ	みかん  ビスケット  牛乳
4 (4日)ごはん (18日)バターロール ・ 18 ・ クリームシチュー ・ コーンサラダ (木)	米 バターロール 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 牛乳 小麦粉 コンソメ 油 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 砂糖 醤油 酢 胡麻油	(4日)クロワッサン (18日) きな粉おにぎり 米 きな粉 砂糖 牛乳	11 ・ 25 (木)	ごはん 鮭の塩焼き ・ 煮物 味噌汁	米 鮭 塩 鶏こま 大根 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油 白菜 人参 昆布 味噌	肉うどん うどん 豚肉 砂糖 醤油 玉葱 青葱 昆布 鯉節 砂糖 薄口醤油 牛乳	
5 ・ 19 (金)	ごはん 煮魚 ・ ひじきの炒め煮 味噌汁	米 鯛 砂糖 醤油 ひじき 人参 南瓜 砂糖 醤油 油 大根 青梗菜 青葱 昆布 味噌	バナナケーキ 小麦粉 砂糖 卵 油 バナナ レモン ベーキングパウダー 牛乳	12 ・ 26 (金)	ごはん ハンバーグ ・ 野菜ソテー 味噌汁	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 片栗粉 キャベツ 人参 玉葱 スナッフえんどう コンソメ 薄口醤油 油 ごぼう 麩 青葱 昆布 味噌	(12日)シュガーサンド 食パン 砂糖 マーガリン (26日)シュガーラスク 食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳
6 (土)	かやくうどん  薩摩芋煮	うどん 法蓮草 人参 卵 油 昆布 鯉節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 砂糖 醤油	スナックスティックパン  牛乳	13 (土)	焼きそば  味噌汁	中華麺 豚肉 油 キャベツ 人参 もやし 青のり 鯉節 ソース 大根 わかめ 青葱 昆布 味噌	ぶどうパン  牛乳
備 考	3日(水)ひなまつり *洋風散らし寿司 *薩摩芋のそぼろ煮 *めざし *澄まし汁  (おやつ)*三色ゼリー *ビスケット *牛乳	米 シーチキン缶 人参 スナッフえんどう 卵 桜でんぶ 砂糖 塩 酢 昆布 豚ミンチ 薩摩芋 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油 めざし 手毬麩 菜の花 わかめ 昆布 鯉節 薄口醤油	10日(水)お弁当保育 *お楽しみクッキー 米粉 コーンスターチ マーガリン ココア 砂糖 *牛乳	17日(水)お誕生日会 27日(土)卒園式			

\* 天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。  
\* ☆マークは、新メニューです。

\* 保育園では、ひよこぐみは、発芽玄米、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)  
ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレーは、味が濃く噛みにくいので抜いています。