

3月こんだて

(あひる)

熱量 418 kcal タンパク質 15.9 g

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
14 ・ 28	ごはん カラフルオムレツ 野菜のポトフ風煮	米 卵 赤ピーマン 玉葱 ベーコン ピーマン コンソメ 大根 玉葱 人参 ウィンナー コンソメ	オレンジ蒸しパン 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 人参 ベーキングパウダー マーガリン オレンジ缶 オレンジ果汁 牛乳	7	ごはん 鯖の梅煮 炒め野菜	米 鯖 砂糖 みりん 醤油 酒 梅干し きゃべつ 人参 ピーマン	カステラ
(月)	味噌汁	薩摩芋 法蓮草 昆布 味噌		(月)	澄まし汁	麩 かまぼこ 青梗菜 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳
1 ・ 15 ・ 29	ごはん 鶏の唐揚げ パンプキンサラダ	米 鶏もも肉 酒 醤油 片栗粉 卵 米粉 油 南瓜 胡瓜 人参 玉葱 ハム 油 マヨネーズ	梅とじゃこのおにぎり 米 梅干し 白胡麻 ちりめんじゃこ	8 ・ 22	ごはん ☆寄せ鍋 たたきごぼう	米 豚肉 白菜 人参 大根 えのき しめじ こんにゃく 油揚げ ウィンナー 昆布 醤油 ごぼう 砂糖 醤油 白胡麻	クッキー 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖
(火)	味噌汁	きゃべつ 人参 さつま揚げ 昆布 味噌	牛乳	(火)			
2 ・ 16 ・ 30	ごはん グラタン ブロッコリー	米 鶏こま肉 玉葱 人参 マカロニ しめじ 舞茸 コーン マッシュルーム 小麦粉 牛乳 粉チーズ マーガリン コンソメ ブロッコリー 醤油	(2・30日)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 (16日)クロワッサン 牛乳	23	コーンごはん 鶏のオーロラソース和え カラフルソテー	米 コーン 塩 昆布 鶏もも肉 ケチャップ マヨネーズ 小松菜 人参 玉葱 ベーコン 黄パプリカ コンソメ 油 薄口醤油	ボールドーナツ 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 油 ベーキングパウダー
(水)	味噌汁	大根 小松菜 えのき 昆布 味噌		(水)	味噌汁	麩 わかめ 油揚げ 昆布 味噌	牛乳
17 ・ 31	ごはん 焼き魚 じゃが芋の金平風	米 鮭 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン さつま揚げ 砂糖 醤油 胡麻油	チヂミ 小麦粉 片栗粉 卵 水 油 豚肉 たら 人参 玉葱 醤油 酢 砂糖 胡麻 胡麻油 牛乳	10 ・ 24	(10日)ハヤシライス (24日)ロールパン クリームシチュー	米 豚肉 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 ハヤシルウ 小麦粉 コンソメ 油 ロールパン 鶏こま肉 じゃが芋 人参 玉葱 シチュールウ 小麦粉 コンソメ ごぼう 人参 蓮根 きゃべつ 胡瓜 ハム マヨネーズ	(10日)きな粉トースト 食パン きな粉 砂糖 マーガリン (24日)きな粉おにぎり 米 きな粉 牛乳
(木)	味噌汁	豆腐 わかめ しめじ 昆布 味噌		(木)	根野菜サラダ		
4 ・ 18	ナポリタン 果物	スパゲティ 油 人参 玉葱 ピーマン ハム 醤油 マッシュルーム コンソメ ケチャップ 粉チーズ トマト缶 バナナ いちご	☆ココアサンド 食パン ココア グラニュー糖 マーガリン	11 ・ 25	ごはん ハンバーグ 春雨サラダ	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 春雨 胡瓜 人参 玉葱 ハム 酢 砂糖 醤油 胡麻油 白胡麻	りんごゼリー りんご果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 りんご
(金)	コンソメスープ	じゃが芋 きゃべつ 人参 昆布 コンソメ	牛乳	(金)	コーンスープ	玉葱 人参 ベーコン 豆苗 クリームコーン コンソメ	牛乳
5 ・ 19	肉うどん 大根サラダ	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 大根 人参 じゃが芋 胡瓜 マヨネーズ	スナックスティックパン	12	ごはん 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	米 豚ミンチ 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 白菜 青葱 油揚げ 昆布 味噌	ぶどうパン
(土)			牛乳	(土)			牛乳
備 考	3日(木)ひな祭り 洋風散らし寿司 焼き魚 じゃが芋の金平風 澄まし汁 (おやつ)	米 シーチキン缶 スナックえんどう かまぼこ 卵 砂糖 塩 昆布 刻みのり 桜でんぶ 鮭 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン さつま揚げ 砂糖 醤油 胡麻油 手毬麩 菜の花 しめじ わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油 三色ゼリー ミニフィッシュ 牛乳		9日(水)お弁当保育 ☆メロンパン風スコーン バター 砂糖 卵 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳	2日(水)らいおんぐみ お別れ遠足 9日(水)お弁当保育 16日(水)誕生会		

*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、あひるぐみは発芽玄米、麦は食べにくいので抜いています。