



3月こんだて



熱量 427kcal タンパク質 17.5g (ひよこ) 吉祥院こども園

献立	材 料	お や つ	献立	材 料	お や つ	
13 ・ 27 (月)	ごはん 鶏煮 野菜の塩昆布和え 味噌汁	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 白菜 人参 胡瓜 塩昆布 豆腐 青葱 昆布 鰹節 味噌	6 ・ 20 (月)	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け 澄まし汁	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 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	オレンジゼリー オレンジ果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 みかん缶 牛乳
14 ・ 28 (火)	ミートうどん ブロッコリーのツナ和え コーンスープ	うどん 人参 玉葱 豚ミンチ 醤油 ケチャップ トマト缶 コンソメ 粉チーズ ブロッコリー シーチキン 人参 玉葱 醤油 玉葱 豆苗 クリームコーン缶 コンソメ	7 ・ (火)	ごはん 煮魚 白菜と豚肉の煮物 味噌汁	米 鯛 砂糖 醤油 豚肉 白菜 玉葱 人参 砂糖 醤油 油 薩摩芋 わかめ 昆布 鰹節 味噌	バナナ春巻き(焼き) バナナ 春巻きの皮 油 牛乳
1 ・ 29 (水)	ごはん クリームシチュー ごぼうサラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 コンソメ 油 小麦粉 ごぼう 人参 きゃべつ 蓮根 胡瓜 マヨネーズ	22 ・ (水)	ごはん 根野菜の煮物 苺 味噌汁	米 豚肉 薩摩芋 大根 人参 グリンピース ごぼう れんこん 砂糖 醤油 油 豆腐 人参 小松菜 昆布 鰹節 味噌	ホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー マーガリン 牛乳
2 ・ 16 ・ 30 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 ゆで卵 味噌汁	米 高野豆腐 人参 三度豆 玉葱 砂糖 醤油 卵 白菜 人参 わかめ 昆布 鰹節 味噌	9 ・ 23 (木)	バターロール クリームシチュー マカロニサラダ	バターロール 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 コンソメ マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 酢 胡麻油	(9日)炊き込みおにぎり 米 鮭 人参 ごぼう 酒 みりん 醤油 (23日)きな粉おにぎり 牛乳
17 ・ 31 (金)	ごはん 赤魚のムニエル 大根の金平風 味噌汁	米 赤魚 小麦粉 マーガリン 大根 人参 じゃが芋 砂糖 醤油 黒胡麻 油 ソーメン 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	10 ・ 24 (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 黄パプリカ コンソメ 薄口醤油 油 麩 もやし わかめ 昆布 鰹節 味噌	ジャムサンド 食パン 苺ジャム 牛乳
4 ・ 18 (土)	ささみうどん ポテトサラダ	うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ	11 ・ (土)	焼きうどん 味噌汁	うどん 豚肉 油 きゃべつ 人参 もやし ピーマン 醤油 青のり 鰹節 じゃが芋 人参 法蓮草 大根 昆布 鰹節 味噌	スナックスティックパン 牛乳
備 考	3日(金)ひな祭り * 洋風散らし寿司 * 赤魚の照り焼き * 大根の金平風 * 澄まし汁 (おやつ) 	米 シーチキン缶 スナックえんどう 人参 胡瓜 卵 酢 砂糖 塩 昆布 刻みのり 桜でんぶ 赤魚 みりん 醤油 酒 大根 人参 黒胡麻 油 砂糖 醤油 手毬麩 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油 * 三色ゼリー * ビスケット * 牛乳	(8日)お弁当保育 * お楽しみクッキー 小麦粉 卵 砂糖 マーガリン ココア * 牛乳 	15日(水)お誕生日会 * ごはん * クリームシチュー * ごぼうサラダ (おやつ) * フルーツ盛り合わせ りんご 苺 パナナ * 牛乳 	23日(水)おやつ * きな粉おにぎり 米 きな粉 砂糖 	

*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、麦、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、生姜、ウインナー
ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレー、あんこは味が濃く噛みにくいので抜いています。