

# 3月こんだて

熱量 524 kcal タンパク質 22.6 g (うさぎ・幼児)

吉祥院こども園

| 献立                             | 材 料  | お や つ  | 献立   | 材 料                                     | お や つ                                 |   |   |
|--------------------------------|--|--|--|---|---------------------------------------|---|---|
| 10<br>・<br>24<br>(月)           | ごはん<br>麻婆豆腐<br>胡瓜の酢漬け<br>味噌汁                               | 米<br>豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油<br>片栗粉 油<br>胡瓜 砂糖 醤油 酢<br>薩摩芋 ごぼう 小松菜 油揚げ 昆布 鰹節 味噌                                      | 竹輪の磯辺揚げ<br>竹輪 小麦粉 卵<br>片栗粉 水 青のり<br>油<br>牛乳              | 17<br>・<br>31<br>(月)                    | ごはん<br>手羽元のさっぱり煮<br>キャベツの煮びたし<br>澄まし汁 | 米<br>手羽元 砂糖 醤油 酢<br>キャベツ 人参 玉葱 しめじ こんにゃく 油揚げ 砂糖 醤油<br>豆腐 法蓮草 かまぼこ 昆布 鰹節 薄口醤油<br>牛乳                            | カスタードサンド<br>食パン 牛乳 卵<br>砂糖 小麦粉<br>コーンスターチ<br>牛乳 |
| 11<br>・<br>25<br>(火)           | ミートスパゲティ<br>ブロッコリーの醤油マヨ和え<br>コーンスープ                        | スパゲティ 油 人参 玉葱 豚ミンチ 醤油 ケチャップ<br>トマト缶 コンソメ 粉チーズ<br>ブロッコリー カリフラワー 人参 ツナ 胡瓜 ハム<br>マヨネーズ 醤油<br>キャベツ 玉葱 ベーコン クリームコーン コンソメ        | みかん<br>ミニフィッシュ<br>牛乳                                     | 4<br>・<br>18<br>(火)                     | ごはん<br>グラタン<br>ブロッコリー<br>味噌汁          | 米<br>鶏肉 玉葱 人参 マカロニ しめじ 舞茸 コーン 小麦粉<br>牛乳 チーズ マーガリン コンソメ<br>ブロッコリー 醤油<br>白菜 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌                     | 焼きポテト<br>じゃが芋 塩 油<br>牛乳                         |
| 12<br>・<br>26<br>(水)           | ごはん<br>ハンバーグ<br>大根サラダ<br>味噌汁                               | 米<br>豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳 砂糖 ケチャップ<br>ウスターソース 水 片栗粉<br>大根 胡瓜 人参 ハム コーン 砂糖 醤油 酢 胡麻油<br>豆腐 わかめ さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌               | (12日)チーズトースト<br>食パン ケチャップ<br>とろけるチーズ<br>(26日)メロンパン<br>牛乳 | 19<br>(水)                               | カレーうどん<br>ポテトサラダ                      | うどん 豚肉 玉葱 人参 青葱 カレールウ<br>昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 片栗粉<br>じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 ハム コーン マヨネーズ<br>牛乳                                | おはぎ<br>米 もち米 塩<br>水 小豆 砂糖<br>きな粉 砂糖<br>牛乳       |
| 13<br>・<br>27<br>(木)           | ごはん<br>ポークシチュー<br>マカロニサラダ                                  | 米<br>豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 ピーフシチュールウ 小麦粉 油<br>マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ツナ マヨネーズ   | 五平餅<br>米 砂糖 醤油<br>みりん 片栗粉<br>すり胡麻<br>牛乳                  | 6<br>(木)                                | ごはん<br>松風焼き<br>野菜のソテー<br>味噌汁          | 米<br>豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 青葱 卵 パン粉 砂糖 醤油<br>味噌 胡麻<br>キャベツ ブロッコリー 黄パプリカ 人参 玉葱 コンソメ<br>薄口醤油 油<br>ソーメン 人参 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌 | ひじきおにぎり<br>米 ひじき 砂糖<br>醤油 人参<br>牛乳              |
| 14<br>・<br>28<br>(金)           | ごはん<br>鮭の照り焼き<br>豆腐とひじきの炒め煮<br>味噌汁                         | 米<br>鮭 酒 みりん 醤油<br>豆腐 ひじき 蓮根 人参 グリンピース 油揚げ 油<br>砂糖 醤油<br>大根 わかめ なめこ 昆布 鰹節 味噌   | 米粉と豆腐のブラウニー<br>米粉 片栗粉 砂糖<br>ベーキングパウダー<br>ココア 油 豆腐<br>牛乳  | 7<br>・<br>21<br>(金)                     | ごはん<br>トンカツ<br>酢の物<br>味噌汁             | 米<br>豚ひれ肉 パン粉 小麦粉 卵 油<br>わかめ 胡瓜 人参 かぶ 酢 砂糖 醤油<br>麩 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌  | ヨーグルト<br>バナナ<br>牛乳                              |
| 1<br>・<br>15<br>・<br>29<br>(土) | 衣笠うどん<br>ジャーマンポテト  | うどん 鶏肉 油揚げ 人参 青葱 砂糖 醤油<br>昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油<br>じゃが芋 人参 玉葱 コンソメ 油   | 黒糖ロールパン<br>牛乳  | 8<br>・<br>22<br>(土)                     | 豚丼<br>味噌汁                             | 米 豚肉 玉葱 小松菜 人参 砂糖 醤油 油<br>キャベツ 豆腐 人参 青葱 昆布 鰹節 味噌  | スナックスティックパン<br>牛乳                               |
| 備<br>考                         | 3日(月)ひな祭り<br>*洋風散らし寿司<br>*手羽元のさっぱり煮<br>*キャベツの煮びたし<br>*澄まし汁 | 米 ツナ スナップエンドウ かまぼこ 人参 胡瓜 卵<br>酢 砂糖 塩 昆布 桜でんぶ<br>手羽元 砂糖 醤油 酢<br>キャベツ 人参 玉葱 しめじ こんにゃく 油揚げ 砂糖 醤油<br>手毬麩 菜の花 わかめ 人参 昆布 鰹節 薄口醤油 | (おやつ)<br>*三色ゼリー<br>*ウエハース<br>*牛乳                         | 5日(水)お弁当保育<br>(おやつ)<br>*お楽しみクッキー<br>*牛乳 | 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 ココア                    |                          |   |

\*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更がある場合があります。