



3月のよていこんだて

2017年度



| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|---------------|-------|---|-----------------------------|-------------------------|---|---|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | | 強い力が出る食べ物 | 丈夫な体を作る食べ物 | 病気から守る食べ物 | その他 |
| 1 15 木 | 昼食 | 菜の花ごはん 魚の南蛮漬け 金時豆煮 白菜のみそ汁 | 米 天ぷら粉、砂糖 砂糖 | 卵 魚 金時豆 油揚げ、みそ | 菜の花 玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、人参 | 塩 しょうゆ、酢、みりん 塩 だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | ココアクッキー 牛乳 | 小麦粉、マーガリン、砂糖 | 卵 牛乳 | | ココア |
| 2 16 金 | 昼食 | カレーライス りんごサラダ | 米、じゃがいも、油 砂糖、油 | 豚肉 | 玉ねぎ、人参、小松菜 りんご、キャベツ、人参、きゅうり | カレールウ 酢、塩こしょう |
| | 午後おやつ | ラスク 牛乳 | パン、マーガリン、砂糖 | 牛乳 | | |
| 3 17 土 | 昼食 | ナポリタン コンソメスープ | スパゲッティ、油 じゃがいも | 鶏肉 | 玉ねぎ、ほうれん草 もやし、人参 | ケチャップ、コンソメ コンソメ、塩こしょう |
| | 午後おやつ | 菓子、牛乳 | | 牛乳 | | 菓子 |
| 5 19 月 | 昼食 | 二色ごはん 白和え じゃがいものみそ汁 | 米、砂糖 ねりごま、砂糖 じゃがいも | 鶏ミンチ 豆腐 | 人参、しょうが 人参、いんげん、糸こんにゃく 玉ねぎ、わかめ | しょうゆ、酒 しょうゆ だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | ヨーグルト くだもの | | ヨーグルト | くだもの | |
| 6 20 火 | 昼食 | パン チャプチェ ミネストローネスープ くだもの | 食パン、ジャム 春雨、ごま油 マカロニ、油 | 豚肉 | 玉ねぎ、人参、にら 玉ねぎ、人参、ほうれん草、トマト缶 くだもの | しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう コンソメ、塩こしょう |
| | 午後おやつ | おぜんざい 牛乳 | さつまいも、(幼児:白玉粉)、砂糖 | あずき、豆腐 牛乳 | | 塩 |
| 7 水 | 昼食 | ごはん 魚の西京焼き 五目豆煮 すまし汁 | 米 砂糖 砂糖 麩 | 魚、白みそ 大豆水煮 | 人参、れんこん、こんにゃく、いんげん 玉ねぎ、ほうれん草 | 酒 昆布、しょうゆ、みりん、塩 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん |
| | 午後おやつ | カルピスゼリー くだもの 牛乳 | 砂糖 | 牛乳 | くだもの | カルピス、ゼラチン |
| 8 22 木 | 昼食 | ごはん 鶏肉のからあげ ひじきサラダ 豆腐のみそ汁 | 米 小麦粉、片栗粉、油 マヨネーズ | 鶏肉 ちくわ 豆腐、みそ | しょうが ひじき、人参、ブロッコリー 玉ねぎ、えのき | しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 塩こしょう だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | チーズホットケーキ 牛乳 | ホットケーキミックス | チーズ、卵、牛乳 牛乳 | | |
| 23 金 | 昼食 | ちゃんぽんめん 大根サラダ くだもの | 中華めん、油 砂糖、油 | 豚肉 ツナ缶 | 白菜、玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ 大根、人参、小松菜 くだもの | シャンタン しょうゆ、酢、塩こしょう |
| | 午後おやつ | 五平餅 牛乳 | 米、もち米、砂糖、白ごま | みそ 牛乳 | | |
| 10 土 | 昼食 | ピラフ 野菜スープ くだもの | 米、マーガリン じゃがいも | 鶏ミンチ ポークビッツ | 玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、ブロッコリー くだもの | コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう |
| | 午後おやつ | 菓子、牛乳 | | 牛乳 | | 菓子 |
| 12 26 月 | 昼食 | ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁 | 米 麩、砂糖、油 | 豚肉、豆腐 みそ | 白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく かぼちゃ、玉ねぎ | しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | コーンフレーク 牛乳 | コーンフレーク | 牛乳 | | |
| 13 27 火 | 昼食 | パン 魚のチーズ風味焼き 青菜のポン酢和え オニオンスープ | 食パン、ジャム マーガリン、パン粉 油 | 魚、チーズ | パセリ ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ | 塩こしょう ポン酢 コンソメ、塩こしょう |
| | 午後おやつ | お好み焼き 牛乳 | お好み焼き粉 | 卵、豚ミンチ、かつお節 牛乳 | キャベツ、青ねぎ | ソース |
| 28 水 | 昼食 | ごはん 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのごま和え 大根のみそ汁 | 米 片栗粉、砂糖 ごま、砂糖 | 鶏肉 油揚げ、みそ | レモン汁 ブロッコリー、人参 大根、人参 | しょうゆ、酒、塩こしょう しょうゆ だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | きなこマカロニ 牛乳 | マカロニ、砂糖 | きなこ 牛乳 | | 塩 |

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 毎週木曜日・・・体育あそび

*3/9(金)お誕生会 メニュー:ミートスパゲッティ、えびフライ、温野菜、豆乳スープ、くだもの (おやつ)カップケーキ、牛乳

*3/14(水)おわかれパーティー

*3/24(土)卒園式(家庭保育・療育にご協力ください)

*3/28(水)終業礼拝

*3/29(木)～31(土)空の鳥年度末休園日

