



# 3月のよていこんだて

2019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
2 16 月	昼食	ごはん おでん風煮 白菜のみそ汁	米 こんにゃく、砂糖	鶏肉、さつまいも、厚揚げ、ちくわ、昆布 みそ	大根、人参 白菜、玉ねぎ、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
3 火	昼食	パン 魚のチーズ風味焼き ブロッコリーのごま塩サラダ かぶの豆乳スープ	食パン、ジャム パン粉、マーガリン ごま、ごま油 油	魚、粉チーズ 豆乳	パセリ、バジル ブロッコリー、人参 かぶ、玉ねぎ、人参	塩こしょう 塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	梅おかかおにぎり	米	かつお節	梅干し	しょうゆ
4 18 水	昼食	ごはん からあげ 青菜のポン酢和え 大根のみそ汁	米 小麦粉、片栗粉、油 砂糖	鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ、みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 大根、人参	しょうゆ、みりん、酒 ポン酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ココアクリームトースト 牛乳	食パン、砂糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア
5 19 木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 ひじきのビタミンサラダ そうめん汁	米 砂糖 砂糖、油 そうめん	魚、みそ ひじき、大豆水煮 昆布	しょうが 人参、ほうれん草、パプリカ 玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	ぼこぼこクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、コーンフレーク	卵 牛乳		ベーキングパウダー
6 金	昼食	肉うどん 豆腐チャンプルー	うどん、砂糖 ごま油	豚肉、昆布 豆腐、ツナ缶	玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、人参、小松菜、もやし	花かつお、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、塩こしょう
	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
7 土	昼食	チキンライス ポトフ くだもの	米、マーガリン、油、砂糖 じゃがいも	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ、ピーマン、コーン缶 人参、キャベツ くだもの	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
9 23 月	昼食	ごはん チャプチェ 豆腐の中華スープ	米 春雨、砂糖、ごま、ごま油 油	豚肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ、人参、ニラ、パプリカ 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	いもけんぴ くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	いもけんぴ
10 24 火	昼食	パン マカロニグラタン ミネストローネ くだもの	食パン、ジャム マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉 砂糖、油	鶏肉、牛乳、スキムミルク、チーズ	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶 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	雑炊 牛乳	米	卵、ちりめんじゃこ 牛乳	白菜、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、塩
11 25 水	昼食	ごはん 魚の照り焼き 五目豆煮 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 こんにゃく、砂糖	魚 大豆水煮、昆布 みそ	しょうが 人参、れんこん かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも、砂糖、黒ごま、油	牛乳		しょうゆ、みりん
26 木	昼食	ちゃんぽんめん 大根サラダ	中華めん、油 砂糖	豚肉 ツナ缶、わかめ	白菜、もやし、玉ねぎ、人参、きくらげ 大根、人参、きゅうり	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ、酢
	午後おやつ	きなこ団子(乳児:きなこマカロニ) 牛乳	白玉粉(乳児:マカロニ)、砂糖	豆腐、きなこ 牛乳		塩
13 27 金	昼食	チキンカレーライス フレンチサラダ	米、じゃがいも、油 砂糖、油	鶏肉 かにかま	玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ、人参、ブロッコリー	カレールー 酢、塩こしょう
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス	卵、牛乳 牛乳		ケーキシロップ
14 土	昼食	煮込みうどん じゃがいものきんぴら	うどん じゃがいも、ごま、ごま油	鶏肉	玉ねぎ、人参、小松菜 人参、ピーマン	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

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 毎週火曜日・・・体育あそび

\* 3/6(金)おわかれ遠足(年長)

\* 3/12(木)お誕生会 メニュー:ミートスパゲッティ、エビフライ、添え野菜、オニオンスープ、くだもの (おやつ)カップケーキ、牛乳

\* 3/17(火)おわかれパーティー メニュー:ハヤシライス、フレンチサラダ (おやつ)手作りクッキー、牛乳

\* 3/21(土)卒園式(家庭保育・療育にご協力ください)

