



3月のよていこんだて



2020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 月	昼食	ごはん おでん風煮 麩と小松菜のみそ汁	米 砂糖 麩	鶏肉、厚揚げ、さつまいも、ちくわ、昆布 みそ	大根、人参 玉ねぎ、小松菜	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 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		
2 16 火	昼食	パン 魚のチーズ風味焼き グリーンエッグサラダ ポトフ	食パン、ジャム パン粉、マーガリン マヨネーズ、砂糖 じゃがいも、油	魚、粉チーズ 卵 ベーコン	パセリ、バジル ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、ブロッコリー	酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	いなりずし 牛乳	米、ごま、砂糖	いなり用油揚げ、ちりめんじゃこ、昆布 牛乳	人参	酢、塩
3 17 水	昼食	ごはん ハンバーグ 大根サラダ たまごともずくのみそ汁	米 パン粉、片栗粉、油 砂糖	合挽きミンチ、鶏レバー、牛乳 卵、もずく、みそ	玉ねぎ、しょうが 大根、人参、きゅうり 玉ねぎ	ケチャップ、酒、塩こしょう しょうゆ、酢、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	カルピスゼリー くだもの 牛乳	砂糖	ゼラチン 牛乳	くだもの	カルピス
4 18 木	昼食	ごはん 魚の煮つけ ひじきのビタミンサラダ かぼちゃのみそ汁	米 砂糖 コーン缶、砂糖	魚 ひじき、大豆水煮 みそ	しょうが 人参、ほうれん草、パプリカ かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢、みりん だしパック、煮干し
	午後おやつ	ホットドック 牛乳	ロールパン、油	ウインナー 牛乳	キャベツ、人参	コンソメ、塩こしょう
5 19 金	昼食	ちゃんぽんめん 豆腐チャンプルー	中華めん、油 ごま油	豚肉 豆腐、ツナ缶	白菜、もやし、人参、玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、人参、小松菜	シャンタン、しょうゆ、酒、塩こしょう シャンタン、しょうゆ、みりん、塩こしょう
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	バナナ、りんご、みかん缶、もも缶	
6 土	昼食	二色ごはん ほうれん草のおかか和え みそ汁	米、砂糖 砂糖 じゃがいも	豚ミンチ かつお節 みそ	人参 ほうれん草、人参 玉ねぎ、しめじ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
8 22 月	昼食	ごはん チャプチェ 豆腐のみそ汁	米 春雨、ごま、ごま油、砂糖	豚肉 豆腐、わかめ、みそ	玉ねぎ、人参、にら、にんにく、しょうが 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 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
9 23 火	昼食	パン 肉団子の豆乳スープ ブロッコリーとツナのサラダ くだもの	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン、片栗粉、油 砂糖、油	鶏ミンチ、卵、豆乳、スキムミルク、 ツナ缶	玉ねぎ、人参、しめじ、白菜 ブロッコリー、人参 くだもの	コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう
	午後おやつ	ナポリタン 牛乳	スパゲッティ、コーン缶、砂糖、油、マーガリン	牛乳	玉ねぎ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう
10 24 水	昼食	ごはん 魚の西京焼き 高野豆腐の煮物 そうめん汁	米 砂糖 砂糖 そうめん	魚、白みそ 高野豆腐 わかめ、昆布	人参、しいたけ、いんげん 玉ねぎ、人参	酒 だしパック、しょうゆ、みりん、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	チーズ、牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
11 25 木	昼食	ごはん からあげ もやしのナムル 白菜のみそ汁	米 小麦粉、片栗粉、油 ごま、ごま油、砂糖	鶏肉 油揚げ、みそ	しょうが、にんにく もやし、人参、ほうれん草 白菜、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ、酢 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
26 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	カレールー 酢、塩こしょう
	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
13 土	昼食	焼きそば みそ汁	中華めん、油	豚肉、かつお節、青のり 豆腐、みそ	もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、小松菜	ソース、塩こしょう だしパック
	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

*3/12(金)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

*3/15(月)お別れパーティー

*3/26(金)終業礼拝

*3/27(土)卒園式(家庭保育・療育にご協力ください)

*3/29(月)～31(水)休園(新園舎へ引っ越しのため家庭保育・療育にご協力ください)

