



3月のよていこんだて

2021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 火	昼食	パン 魚のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ くだもの	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン、油 コーン缶、砂糖、油	魚、牛乳	玉ねぎ、しめじ ブロッコリー、人参 くだもの	コンソメ、酒、塩こしょう 酢、塩こしょう
	午後おやつ	焼きビーフン 牛乳	ビーフン、ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ、人参、ピーマン	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう
2 水	昼食	ごはん 鶏肉の西京焼き 五目豆煮 ほうれん草のすまし汁	米 砂糖 麩	鶏肉、白みそ 大豆水煮、昆布 昆布	人参、れんこん、ごぼう、しいたけ ほうれん草、玉ねぎ	酒、みりん だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	もちもちパン 牛乳	ホットケーキミックス、白玉粉、砂糖	チーズ、牛乳 牛乳		
3 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 白菜の塩昆布和え じゃがいものみそ汁	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	魚 塩昆布 わかめ、みそ	梅干し、しょうが 白菜、人参 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	いなり寿司 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、しいたけ	酢、塩、しょうゆ、みりん
4 金	昼食	あんかけラーメン 青菜のポン酢和え 金時豆	中華めん、片栗粉、油 砂糖 砂糖	豚肉 金時豆	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、きくらげ ほうれん草、小松菜、人参	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう ポン酢 塩
	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		ココアパウダー、ベーキングパウダー
5 土	昼食	マーボー丼 みそ汁	片栗粉、砂糖、ごま油 麩	豆腐、豚ミンチ、赤みそ、みそ みそ	玉ねぎ、人参 小松菜、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
7 月	昼食	ごはん チャプチェ 白菜のみそ汁	米 春雨、ごま、砂糖、油、ごま油	豚肉 みそ	玉ねぎ、人参、ニラ、パプリカ、にんにく 白菜、玉ねぎ、しめじ	しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	芋けんぴ、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	芋けんぴ
8 火	昼食	パン ミートボール コールスローサラダ もやしスープ	パン、ジャム コーン缶、マヨネーズ、砂糖	合挽きミンチ、鶏レバー ハム	玉ねぎ、しょうが キャベツ、人参、スナップエンドウ もやし、玉ねぎ、パセリ	ケチャップ、酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	鮭チーズおにぎり 牛乳	米	鮭、チーズ 牛乳		塩
9 水	昼食	ごはん 魚の照り焼き 厚揚げと小松菜煮 たまごのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	魚 厚揚げ 卵、みそ	しょうが 小松菜 玉ねぎ、えのき、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ココアクリームトースト 牛乳	食パン、砂糖	牛乳 牛乳		ココア、コーンスターチ
10 木	昼食	ごはん 鶏肉のからあげ もやしの酢の物 大根のみそ汁	米 小麦粉、片栗粉、油 ごま、砂糖	鶏肉 かにかま 油揚げ、みそ	しょうが、にんにく もやし、きゅうり 大根、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ぼこぼこクッキー 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖	卵 牛乳		コーンフレーク、ベーキングパウダー
11 金	昼食	カレーライス りんごサラダ	米、じゃがいも、マーガリン 砂糖、油	豚肉、大豆水煮	玉ねぎ、人参、小松菜、にんにく、りんご、バナナ りんご、キャベツ、人参、きゅうり	カレールウ、ウスターソース 酢、塩こしょう
	午後おやつ	焼きそば 牛乳	中華めん、油	豚肉、かつお節 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ	ソース、酒、塩こしょう
12 土	昼食	和風スパゲッティ 豆乳スープ	スパゲッティ、砂糖、油 じゃがいも	ツナ缶 豆乳	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
14 月	昼食	麦ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃみそ汁	米、押麦 砂糖、油、ごま油	豚肉、豆腐、かつお節 みそ	玉ねぎ、人参、小松菜 かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ビスケット、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット

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 体育あそび・・・3/1(火)、8(火)、17(木)、24(木)

*3/4(金)お別れ遠足(年長)

*3/15(火)お別れパーティー 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

*3/17(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

*3/26(土)卒園式(家庭保育・療育にご協力ください)

*3/28(月)終業礼拝

*3/29(火)～3/31(木)空の鳥:年度末休園日 野の百合:希望保育(新年度準備のため、家庭保育にご協力ください)

