



3月のよていこんだて

2022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 水	昼食	ごはん 魚のごまみそ焼き 五目豆煮 かきたま汁	米 ごま、砂糖 砂糖	魚、みそ 大豆水煮、ちくわ 卵	人参、れんこん、ごぼう 玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	麩のラスク、くだもの 牛乳	麩、砂糖、マーガリン	牛乳	くだもの	
2 木	昼食	ごはん 豆腐ボール もやしの酢の物 麩と小松菜のみそ汁	米 片栗粉、砂糖、油 ごま、砂糖 麩	豆腐、ひじき、卵 ハム みそ	玉ねぎ、人参 もやし、きゅうり 小松菜、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	手作り肉まん 牛乳	小麦粉、強力粉、片栗粉、砂糖、油	豚ミンチ 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、ドライイースト、ベーキングパウダー
3 17 金	昼食	きつねうどん 青菜の磯和え 金時豆煮	うどん、砂糖 砂糖 砂糖	いなり揚げ のり 金時豆	ねぎ ほうれん草、小松菜、人参	昆布、花かつお、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ 塩
	午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	ごま、黒ごま、小麦粉、マーガリン、砂糖	卵 牛乳		ベーキングパウダー
4 18 土	昼食	マーボー丼 みそ汁	米、砂糖、片栗粉、油	豚ミンチ、豆腐、赤みそ、みそ みそ	玉ねぎ、人参、ニラ 白菜、玉ねぎ、しめじ	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
6 20 月	昼食	麦ごはん マカロニグラタン かぼちゃのみそ汁	米、押麦 マカロニ、パン粉、小麦粉、マーガリン、油	鶏肉、牛乳、スキムミルク、チーズ みそ	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	コンソメ、酒、塩こしょう 煮干し、だしパック
	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
7 火	昼食	パン 魚のムニエル ブロッコリーのマヨネーズサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン コーン缶、マヨネーズ、砂糖 油	魚 ハム	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	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	お好み焼き 牛乳	小麦粉	豚ミンチ、卵、かつお節 牛乳	キャベツ、ねぎ、長芋	だしパック、ソース、ケチャップ、塩、ベーキングパウダー
8 22 水	昼食	ごはん 鶏肉のからあげ 青菜のポン酢和え 中華スープ	米 小麦粉、片栗粉、油 砂糖 ごま油	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ、みそ	しょうが、にんにく ほうれん草、小松菜、人参 チンゲン菜、玉ねぎ	しょうゆ、酒、みりん ポン酢 シャンタン、塩こしょう
	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		ココアパウダー、コーンスターチ
9 23 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 大根サラダ 厚揚げのみそ汁	米 砂糖 砂糖、油	魚 かにかま 厚揚げ、みそ	梅干し、しょうが 大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、酢、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	クラッカーサンド(ジャム、ツナマヨ) 牛乳	ジャム、マヨネーズ、砂糖	ツナ缶 牛乳		クラッカー、塩こしょう
10 24 金	昼食	カレーライス りんごサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油 砂糖、油	豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜、りんご、バナナ、にんにく りんご、キャベツ、ブロッコリー、人参	カレールウ、ソース 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、ベーキングパウダー
11 土	昼食	ちゃんぽん麺 もやしのナムル	中華めん ごま、ごま油、砂糖	鶏肉	白菜、玉ねぎ、人参 もやし、人参、ほうれん草	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒 酢、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
13 27 月	昼食	豚肉の甘辛丼 キャベツのゆかり和え 大根のみそ汁	米、砂糖、油	豚肉 油揚げ、みそ	玉ねぎ、ねぎ キャベツ、人参 大根、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 ゆかりふりかけ、しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ビスケット、スティックチーズ 牛乳		チーズ 牛乳		ビスケット
28 火	昼食	パン 鶏肉と野菜のトマト煮 豆乳スープ くだもの	食パン、ジャム じゃがいも、砂糖、油 油	鶏肉、鶏レバー 豆乳、牛乳	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、しめじ、しょうが、トマト缶 白菜、玉ねぎ、人参	コンソメ、酒、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ツナ塩昆布おにぎり 牛乳	米	ツナ缶、塩昆布 牛乳		しょうゆ、みりん

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・・・3/9(木)、23(木)

*3/7(火)お別れ遠足(年長)

*3/14(火)お誕生日会 メニュー:ミートスパゲッティ、エビフライ、添え野菜、豆乳スープ、くだもの <おやつ>カップケーキ、牛乳

*3/16(木)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>サモサ、牛乳

*3/25(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(水)～31(金)空の鳥:年度末休園日 野の百合:希望保育(お弁当持参)※新年度準備のため、家庭保育にご協力ください

