



3月のよていこんだて

2023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 金	昼食	三色ごはん 厚揚げと小松菜煮	米、砂糖、片栗粉、油 砂糖	鶏ミンチ 厚揚げ	人参、いんげん、しょうが 小松菜	しょうゆ、酒、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、ニラ	しょうゆ、酢、塩、だしパック
2 16 土	昼食	ちゃんぽんめん ほうれん草のソテー	中華めん、油 コーン缶、マーガリン	豚肉	白菜、玉ねぎ、人参 ほうれん草、人参	シャンタン、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
4 18 月	昼食	ごはん マカロニ豆乳グラタン キャベツのみそ汁	米 マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉	鶏肉、チーズ、豆乳、牛乳、スキムミルク 油揚げ、みそ	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー キャベツ、人参	コンソメ、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	卵、牛乳 牛乳		
5 19 火	昼食	パン 魚のマヨネーズ焼き もやしのナムル じゃがいものコンソメスープ	食パン、ジャム マヨネーズ、小麦粉 ごま油、砂糖 じゃがいも、油	魚 ポークピッツ	もやし、人参、ほうれん草 玉ねぎ	酒、塩こしょう しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	きなこおはぎ(乳児:きなこおにぎり) 牛乳	米、もち米、砂糖	きなこ、あずき 牛乳		塩
6 水	昼食	ごはん 肉豆腐 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、油	豚肉、豆腐、かつお節 みそ	玉ねぎ、ごぼう、青ねぎ 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	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
7 21 木	昼食	青菜ごはん 魚の煮付け ひじきサラダ 大根のみそ汁	米 砂糖 マヨネーズ、砂糖	ちりめんじゃこ 魚 ひじき、ちくわ みそ	小松菜 しょうが 人参、ブロッコリー 大根、人参、えのき	塩 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	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
22 金	昼食	きつねうどん 豆腐チャンプルー	うどん、砂糖 ごま油	いなりあげ 豚肉、豆腐、かつお節	青ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参	花かつお、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう
	午後おやつ	バナナカップケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
9 土	昼食	カレーライス 切干大根のサラダ	米、じゃがいも、油 ごま油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜 切干大根、人参、きゅうり	カレールー、ソース、酒 しょうゆ、酢
	午後おやつ	菓子、牛乳		牛乳		菓子
11 25 月	昼食	ごはん 豚肉のかりんあげ 青菜の磯和え さつまいものみそ汁	米 砂糖、ごま、片栗粉、油 砂糖 さつまいも	豚肉 のり みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ だしパック、煮干し
	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
26 火	昼食	パン チーズハンバーグ 大豆サラダ かきたまスープ	食パン、ジャム 片栗粉、油 砂糖、油 油	合挽ミンチ、レバー、チーズ 大豆水煮 卵、わかめ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、人参、きゅうり 玉ねぎ	ケチャップ、塩、酒 酢、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	手作りポテトチップス くだもの 牛乳	じゃがいも、油	牛乳	くだもの	塩
13 27 水	昼食	麦ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐のすまし汁	米、押麦 砂糖	魚、みそ 豆腐	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ 人参、ほうれん草	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、塩
	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
14 木	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの塩昆布和え もやしのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 ごま油	鶏肉 塩昆布 ちくわ、みそ	ブロッコリー、人参 もやし、玉ねぎ	しょうゆ、酒、みりん 塩 だしパック、煮干し
	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・・・7日(木)、13日(水)、19日(火)

*3/8(金)お誕生会 メニュー:ミートスパゲッティ、エビフライ、温野菜、オニオンスープ、くだもの (おやつ)カップケーキ、牛乳

*3/12(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)アップルポテトピザ、牛乳

*3/23(土)卒園式(家庭保育・療育にご協力ください)

*3/27(水)終業礼拝

*3/28(木)～30(土)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

