



# 3月のよていこんだて

## 2024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 土	昼食	二色ごはん ほうれん草のナムル 厚揚げのみそ汁	米、砂糖 砂糖、ごま油	鶏ミンチ 厚揚げ、わかめ、みそ	人参 ほうれん草、人参 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、酢 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
3 月	昼食	ちらしずし 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 麩と小松菜のすまし汁	米、砂糖 砂糖、片栗粉 砂糖 麩	卵、ちりめんじゃこ 鶏肉 かつお節	人参、干しいたけ、かんぴょう、きぬさや ブロッコリー、人参 玉ねぎ、小松菜	酢、塩、酒、だしパック、しょうゆ、みりん、昆布 しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	カルピスゼリー せんべい 牛乳	砂糖	牛乳		ゼラチン、カルピス せんべい
17 月	昼食	きつねうどん 豆腐チャンプルー	うどん ごま油	きつねあげ、わかめ 豆腐、豚肉、かつお節	玉ねぎ、人参、小松菜	花かつお、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩 シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	砂糖	牛乳	パイナップル、桃缶、バナナ	粉寒天、ぶどうジュース、りんごジュース
4 18 火	昼食	パン 魚の香草焼き りんごサラダ 乳児：みかんサラダ 豆乳スープ	食パン、ジャム マーガリン、パン粉 砂糖、油 砂糖、油 油	魚 豆乳	パセリ、バジル キャベツ、人参、きゅうり、りんご キャベツ、人参、きゅうり、みかん缶 かぼちゃ、玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう 酢、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	わらびもち(乳児：きなこマカロニ) 牛乳	わらびもち粉、(マカロニ)、砂糖	きなこ 牛乳		塩
5 19 水	昼食	ごはん チャプチェ たまごスープ	米 春雨、ごま、ごま油 片栗粉	豚肉 卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、にら、しょうが、にんにく 玉ねぎ、青ねぎ	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	ポテトのチーズ焼き 牛乳	じゃがいも	チーズ 牛乳	パセリ	塩こしょう
7 21 金	昼食	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ひじきのビタミンサラダ 白菜のみそ汁	米 マヨネーズ、小麦粉 コーン缶、砂糖、油	魚 ひじき、大豆水煮 油揚げ、みそ	人参、ほうれん草、パプリカ 白菜、人参	酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ほうじ茶クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ほうじ茶葉
8 土	昼食	焼きそば ポトフ	中華めん、油 じゃがいも、油	豚肉 ポークピッツ	キャベツ、人参、ピーマン 玉ねぎ、人参	ソース、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
10 24 月	昼食	ごはん 豚肉のかりん揚げ 青菜の磯和え 大根のみそ汁	米 ごま、砂糖、片栗粉、油 砂糖	豚肉 のり ちくわ、みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 大根、人参	しょうゆ、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	クラッカーサンド くだもの 牛乳	クラッカー、ジャム	牛乳	くだもの	
11 25 火	昼食	ごはん 魚の西京焼き もやしの酢の物 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖	魚、白みそ わかめ 豆腐	もやし、きゅうり 玉ねぎ、えのき	酒、塩 酢、塩 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ラスク 牛乳	フランスパン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
12 26 水	昼食	パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ かぶのスープ	食パン、ジャム 小麦粉、砂糖、油 マカロニ、コーン缶、マヨネーズ、砂糖 油	鶏肉 ハム	玉ねぎ、しめじ、トマト缶、にんにく ブロッコリー、人参 かぶ、玉ねぎ、パセリ	コンソメ、塩こしょう、酒 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	青菜じゃこおにぎり 牛乳	米、砂糖、ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜	しょうゆ、みりん
13 27 木	昼食	豚肉の甘辛丼 金時豆煮 さつまいものみそ汁	米、砂糖、油 砂糖 さつまいも	豚肉 金時豆 油揚げ、みそ	玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 塩 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		

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・・・13日(木)、18日(火)、25日(火)

\*3/6(木)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

\*3/14(金)おわかれパーティー メニュー:カレーライス、レモン風味サラダ (おやつ)ちんすこう、牛乳

\*3/22(土)卒園式(家庭保育・療育にご協力ください)

\*3/27(木)終業礼拝

\*3/28(金)～31(月)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

