

3月 こんだてひょう

2016年度 桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	ふたば つくし どんぐりたんぽぽ すみれ		食材料			メモ
		午前食	午後食	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 20	水	カレーライス すまし汁	そうめん煮 ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 油 そうめん ルー じゃが芋	豚肉 牛乳 カレイ	玉ねぎ ねぎ 人参 ちんげん菜 かぶ かぼちゃ さや 果物	
2 16 30	木	ごはん おろし煮 ごまあえ みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ えんめい茶	米 里芋	カレイ みそ ツナ缶	大根 玉ねぎ ほうれん草 白菜 ねぎ えのき 人参 果物	
3 17 31	金	ごはん 魚のあんかけ煮 ☆みそ汁	煮込みうどん ふかし芋 フルーツ えんめい茶	米 うどん さつま芋	めだい みそ とり肉	人参 しめじ えのき ねぎ さや 小松菜 かぼちゃ 果物	☆3日は はまぐりと 菜の花の お吸い物です
4 18	土	豚汁うどん さつま芋のレモン煮	ロールパン 豆腐のクリームコーンス フルーツ 牛乳	ロールパン うどん さつま芋	豚肉 牛乳 豆腐 みそ	大根 レモン 人参 ほうれん草 ねぎ クリームコーン チンゲン菜 果物	
6 月		ごはん ブリ大根 みそ汁	豚丼 すまし汁 フルーツ えんめい茶	米 さつま芋 油	ぶり みそ 豚肉	大根 玉ねぎ 人参 小松菜 さや かぶ ねぎ わかめ 果物	
7 21	火	ごはん 肉じゃが みそ汁	さつま芋ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋砂糖 油 さつま芋	牛肉 牛乳 みそ ぶ 豆乳 ウインナー	玉ねぎ 白菜 人参 きゃべつ いんげん 果物 しらたき	
8 22	水	ごはん あじフライ 酢のもの みそ汁	かぼちゃパン きゃべつとベーコンのス フルーツ 牛乳	米 かぼちゃパン 小麦粉 パン粉	あじ みそ ベーコン 牛乳	きゅうり きゃべつ わかめ 人参 かぼちゃ 果物 ねぎ	
9 23	木	納豆みそごはん がんと煮 みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ えんめい茶	米 じゃが芋 油	ひきわり納豆 甘塩鮭 豚ひき肉 がんとどき みそ	ねぎ 大根 かぶ えのき しめじ 果物 人参	
10 24	金	ごはん ブリの照り焼き ふるふき大根 みそ汁	ぞうすい 煮豆 フルーツ えんめい茶	米 油 里芋 金時豆 砂糖	ぶり みそ 豆腐	大根 果物 いんげん しめじ ほうれん草	
11 25	土	スパゲッティミートソース すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスー フルーツ 牛乳	スパゲッティ ロールパン 油 じゃが芋	合いびき肉 カレイ 牛乳	玉ねぎ ワカメ 人参 きゃべつ いんげんブロッコリー かぶ 果物	
13 27	月	ごはん 煮魚 白菜のソテー みそ汁	マカロニきな粉 すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋 マカロニ 砂糖	ぎんだらきな粉 ハム 牛乳 豆腐 みそ	白菜 ほうれん草 えのき しめじ ピーマン 果物 小松菜	
14 28	火	天然酵母パン とり肉のトマト煮 野菜スープ	しらすチャーハン みそ汁 フルーツ えんめい茶	天然酵母パン 米 油 じゃが芋	とり肉 しらす干し みそ	玉ねぎ きゃべつ しめじ 人参 果物 ブロッコリー あさつき トマト缶 ねぎ	