

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	うめ もも さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	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 29	水	カレーライス レタスワカメサラダ 牛乳	マカロニきな粉 食べる煮干し フルーツ えんめい茶	米 砂糖 じゃが芋 マカロニ 油	豚肉 きなこ 煮干し	玉ねぎ きゅうり 人参 ミニトマト レタス 果物 ワカメ	
2 16 30	木	ごはん とり肉とブロッコリのソテー おからの炒り煮 みそ汁	レーズンパン いちごヨーグルト えんめい茶	米 油 パン	鳥肉 ふ あさり ヨーグルト おから みそ	ブロッコリー さや ねぎ 白菜 人参 果物 しいたけ	
3 17 31	金	ごはん ブリ大根 白菜のソテー みそ汁	炊き込みピラフ フルーツ えんめい茶	米 里芋 油	ぶり ハム みそ	大根 えのき 人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ ピーマン 果物	3日は ひなまつりの ごちそうです
4 18	土	豚汁うどん さつま芋のレモン煮	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん ロールパン マーマレード さつま芋	豚肉 みそ 牛乳	大根 果物 人参 ねぎ ちんげん菜	
6	月	ごま塩ごはん コロケ せんきゃべつ みそ汁	たきおこわ フルーツ えんめい茶	米 油 じゃが芋もち米 小麦粉 ゴマ パン粉	豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ 人参 きゃべつ 果物 なめこ ねぎ	
7 21	火	納豆ご飯 鮭なべ れんこんステーキ	フライドうどん フルーツ えんめい茶	米 小麦粉 じゃが芋 油 うどん	鮭 納豆	大根 白菜 人参 れんこん ねぎ 果物 えのき	
8 22	水	牛丼 大根の和風サラダ みそ汁	ホットドック フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 パン	牛肉 鮭缶 ソーセージ みそ	玉ねぎ いんげん 小松菜 きゃべつ 大根 果物 ワカメ	
9 23	木	ごはん かじきのゴマみそ焼き 五色なます みそ汁	コーンフレーク フルーツ 牛乳	米 油 ゴマ 砂糖 さつま芋 コーンフレーク	かじきまぐろ 油揚げ みそ 牛乳	大根 チンゲン菜 人参 果物 しいたけ しらたき	
10 24	金	ごはん 肉じゃが ふろふき大根 みそ汁	10日クマホットケーキ 24日インドサモサ えんめい茶 フルーツ	米 小麦粉 じゃが芋 餃子の皮 油 砂糖	豚肉 牛乳 みそ 油揚げ 卵	玉ねぎ 大根 人参 きゃべつ しらたき 果物 いんげん	10日は お別れ会の スペシャル おやつです
11 25	土	スパゲッティミートソース カリフラワーとブロッコリの ソテー	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲッティ 油 パン イチゴジャム	合いびき肉 牛乳	玉ねぎ ブロッコリ 人参 果物 いんげん カリフラワー	
13 27	月	ごはん とり肉のから揚げ すのもの みそ汁	焼きそば フルーツ えんめい茶	米 砂糖 片栗粉 油 蒸し麺	とり肉 みそ 豚肉	きゅうり しめじ 果物 ワカメ もやし 人参 きゃべつ 大根 ピーマン	
14 28	火	パン クリームシチュー ほうれん草のソテー	たらこおにぎり フルーツ えんめい茶	パン じゃが芋 バター 油 米	とり肉 たらこ 牛乳	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 コーン在のり ブロッコリ ほうれん草	