

3月 こんだてひょう

2021年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ			食材料			メモ
				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		
		午前食	午後食					
1 15 29	火	ごはん かじきのてりやき 白菜のソテー みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油	かじき ハム ツナ缶 みそ 牛乳	白菜 えのきたけ ねぎ ピーマン 玉ねぎ ちんげん菜 人参 かぶ 果物		
2 16 30	水	天然こうぼパン 魚のクリームシチュー カリフラワーソテー	焼豚チャーハン みそ汁 フルーツ 延命茶	こうぼパン バター じゃが芋 米 小麦粉 油	カレー 牛乳 焼豚 みそ	玉ねぎ 人参 あさつき ブロッコリー キャベツ カリフラワー えのきたけ果物		
3 17 31	木	ごはん とりじゃが みそ汁	レーズンロール 豆腐のクリームコーンスープ フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 レーズンロール 油	とり肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ いんげん 大根 クリームコーン ほうれん草果物		
4 18	金	納豆みそごはん がんと煮 みそ汁	ぞうすい ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋	ひきわり納豆 みそ 豚ひき肉 がんとどき ふ 豆腐	ねぎ 人参 かぶ しめじ 小松菜 キャベツ 絹さや 白菜 果物		
5 19	土	豚汁うどん 里芋の煮物	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 豆乳	うどん 里芋 ロールパン	豚肉 みそ カレー 豆乳	ねぎ 大根 人参 ごぼう いんげん 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー果物		
7	月	ワカメごはん かぼちゃコロッケ けんちん汁	たきおこわ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 もち米	豚ひき肉豆腐 みそ とり肉	ワカメ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 小松菜 しめじ かぶ 果物		
8 22	火	ごはん 魚のあんかけ煮 みそ汁	人参ケーキ キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 砂糖 油	あかうおみそ ベーコン 豆乳 牛乳	人参 えのきたけ いんげん ねぎ キャベツ レーズン 果物		
9 23	水	冬野菜カレー すまし汁	じゃが芋団子 みそ汁 フルーツ 牛乳	米 里芋 油 じゃが芋 片栗粉	とり肉 ふ みそ 魚 牛乳	大根 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 ちんげん菜 えのきたけ果物		
10 24	木	ごはん 肉豆腐 みそ汁	たらこおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米	牛肉 豆腐 みそ たらこ	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ えのきたけ大根 絹さや 果物		
11 25	金	ごはん 煮魚 ふろふき大根 みそ汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 里芋 うどん 砂糖	ぎんだらみそ とり肉 牛乳	大根 ちんげん菜 しめじ ねぎ 白菜 いんげん かぼちゃ 果物		
12 26	土	スパゲティナポリタン すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 豆乳	スパゲティ 油 じゃが芋 ロールパン	ウインナー カレー 豆乳	玉ねぎ 人参 ピーマン ワカメ キャベツ ブロッコリー 果物		
14 28	月	さつま芋ごはん おからのいり煮 石狩汁	とりそぼろ丼 みそ汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油	おから 鮭 とりひき肉 ふ みそ 牛乳	ねぎ 人参 しいたけ 絹さや 大根 小松菜 いんげん 白菜 果物		