3月　こんだてひょう

2023年度桜ケ丘第一保育園

ひにち	ようび	つぼみ・ふたば・にじ・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 29	金	ごはん ぶりの照り焼き おひたし みそ汁	とりそぼろ丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米　里芋	ぶり　みそ とりひき肉	ねぎ　ほうれん草 かぼちゃ　えのきだけ 小松菜　絹さや 果物	1日は 菜の花のおひたし はまぐりのすまし汁 です
2 16 30	土	けんちんみそうどん さつま芋のレーズン煮	ロールパン 肉団子入りスープ フルーツ 延命茶	うどん　さつま芋 ロールパン	豆腐　みそ 豚ひき肉	ねぎ　人参　大根 しめじ　小松菜 レーズン　ブロッコリー 玉ねぎ　果物	
4 18	月	さつま芋ごはん おからのいり煮 石狩汁	しらすおにぎり みそ汁 フルーツ 延命茶	米　さつま芋 油	おから　鮭 しらす干し みそ	人参　しいたけ　玉ねぎ いんげん　大根 ねぎ　えのきだけ キャベツ　果物	
5 19	火	ごはん 魚のおろし煮 みそ汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米　ごま うどん	カレイ　みそ 豚肉　牛乳	大根　いんげん 白菜 しめじ　ねぎ 人参　小松菜 かぼちゃ　果物	
6	水	ワカメごはん 魚のあんかけ煮 みそ汁	かぼちゃケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　さつま芋 小麦粉　砂糖 油	あかうお みそ 豆腐　豆乳 牛乳	ワカメ　えのきだけ 人参　ちんげん菜 絹さや　かぼちゃ 果物	
7 21	木	ごはん 肉豆腐 みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米　じゃが芋	牛肉　豆腐 みそ　ツナ缶	ねぎ　人参 小松菜　ワカメ 玉ねぎ　えのきだけ かぶ　果物	
8 22	金	ごはん 煮魚 ふろふき大根 みそ汁	レーズンパン キャベツとウインナーのスープ フルーツ 牛乳	米 レーズンパン	ぎんだら みそ ウインナー 牛乳	大根　かぼちゃ しめじ　ちんげん菜 キャベツ　ブロッコリー 果物	
9 23	土	スパゲティミートソース すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 ロールパン	牛ひき肉 カレイ	玉ねぎ　人参 いんげん　かぶ 絹さや　ブロッコリー 果物	
11 25	月	ごはん 肉団子と野菜煮 みそ汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 牛乳	米　じゃが芋 そうめん さつま芋	豚ひき肉 みそ 魚　牛乳	人参　玉ねぎ いんげん　白菜 なす　えのきだけ ちんげん菜　果物	
12 26	火	カレーライス すまし汁	おかかチャーハン みそ汁 フルーツ 延命茶	米　じゃが芋 油　カレールウ	豚肉　ふ 削り節　豆腐 みそ	玉ねぎ　人参 いんげん　キャベツ あさつき　なめこ 果物	
13 27	水	ごはん 豆腐のつくね揚げ みそ汁	きなこおはぎ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　油 さつま芋 もち米 砂糖	豆腐　サバ缶 みそ　魚 きなこ　牛乳	人参　しいたけ ねぎ　小松菜 かぶ　しめじ 果物	
14 28	木	天然こうぼパン とり肉のトマト煮 野菜スープ	ぞうすい 煮豆 フルーツ 牛乳	こうぼパン 油　じゃが芋 米　金時豆 砂糖	とり肉　しらす干し 牛乳	玉ねぎ　しめじ　ブロッコリー トマト缶　キャベツ 人参　ほうれん草 かぼちゃ　果物	

寒い日、暑い日、気温の変化が大きいですね。そして今年は春が来るのが早そうです。季節の変わり目、体調に気をつけましょう。
食べる事と眠る事が大事です。そのためにからだをたくさん動かして遊びましょう。
まだ胃袋も小さいので、おやつやジュースが多いとごはんが入らなくなりがちです。おなかペコペコでごはんに向かえるとよいですね。