

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	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	火	牛丼 ナムル みそ汁	人参ケーキ フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖	牛肉 みそ 卵 牛乳	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 きゅうり 大根 ワカメ レーズン 果物	
2 16 30	水	天然こうぼパン 魚のカレームニエル ほうれん草とコーンのソテー クリームコーンスープ	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	パン 油 バター 米	カレイ 甘塩鮭 牛乳	ほうれん草コーン パプリカ 玉ねぎ 焼のり クリームコーン 果物	
3 17 31	木	ワカメごはん とうふのオイスターソース ちりじゃこサラダ みそ汁	3日ひなあられ 31日黒糖パン フルーツポンチ 17日おわかれ会メニュー	米 油 (ひなあられ) (黒糖パン) (ギョーザの皮)	豆腐 しらす干し みそ (豚ひき肉)	ワカメ ねぎ 人参 しいたけ ちんげん菜 キャベツ きゅうり 白菜 (玉ねぎ)果物	
4 18	金	ごはん とり肉とブロッコリーのソテー さつま芋天ぷら みそ汁	おはぎ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 油 もち米 小豆 砂糖	とり肉 みそ 牛乳 きなこ	ブロッコリー キャベツ えのきたけ 果物	
5 19	土	豚汁うどん 里芋の煮物	ジャムサンド フルーツ 豆乳	うどん 里芋 ロールパン いちごジャム	豚肉 みそ 豆乳	ねぎ 大根 人参 ごぼう いんげん 果物	
7	月	ごはん おでん れんこんきんぴら	いがぐりくん フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋そうめん 砂糖 片栗粉	手羽先 揚げボール がんもどき 豚肉 牛乳	大根 人参 こんにやく れんこん ピーマン 果物	
8 22	火	納豆みそごはん スパニッシュオムレツ みそ汁	チーズスティック フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 バター	納豆 豚ひき肉 卵 ウインナー 油揚げ みそ 粉チーズ牛乳	ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん かぶ えのきたけ 果物	
9 23	水	冬野菜カレー りんごサラダ	レーズンロール ポイルウインナー フルーツ 延命茶	米 油 里芋 レーズンロール	とり肉 ウインナー	大根 人参 しめじ 玉ねぎ りんご きゅうり 果物	
10 24	木	ごはん/みそ汁 10日レパールのから揚げ コールスローサラダ 24日とり肉の揚げ煮	干し芋 煮干し フルーツ 牛乳	米 (さつま芋) 油 干し芋 片栗粉	豚レバーみそ (とり肉) 煮干し 牛乳	キャベツ 人参 レーズン なめこ (いんげん 果物)	
11 25	金	ごはん 煮魚 ふろふき大根 みそ汁	じゃーじゃーめん フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 砂糖 中華めん 油	ぎんだら みそ 豚ひき肉	大根 ちんげん菜 しめじ ねぎ 人参 きゅうり 果物	
12 26	土	スパゲティナポリタン ポテトサラダ	マーマレードサンド フルーツ 豆乳	スパゲティ 油 じゃが芋 ロールパン マーマレード	ウインナー ツナ缶 豆乳	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 果物	
14 28	月	ごはん 鮭フライ 酢の物 みそ汁	フレンチトースト フルーツ 延命茶	米 小麦粉 パン粉 油 さつま芋食パン バター はちみつ	生鮭 卵 みそ 牛乳	きゅうり ワカメ 小松菜 果物	