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	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	金	ごはん ぶりのてりやき おひたし みそ汁	1日　ひなあられ/チーズ 15・29日　黒糖パン/ ウインナー フルーツ　牛乳	米　黒糖パン （ひなあられ）	ぶり　みそ ウインナー （チーズ） 牛乳	菜の花　かぼちゃ ねぎ　えのきだけ 果物	1日は ちらしずしなど ひなまつり メニューです
2 16 30	土	けんちんみそうどん さつま芋のレーズン煮	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん　さつま芋 ロールパン マーマレード	豆腐　みそ 牛乳	ねぎ　大根 人参　しめじ 小松菜　レーズン 果物	
4 18	月	ごはん とり肉とブロッコリーのソテー おからの炒り煮 みそ汁	人参ケーキ フルーツ 牛乳	米　油 小麦粉　砂糖	とり肉　おから ふ　みそ 豆乳　牛乳	ねぎ　ブロッコリー 人参　しいたけ いんげん　白菜 レーズン　果物	
5 19	火	ごはん とり肉のからあげ コールスローサラダ みそ汁	フルーツヨーグルト おせんべい 延命茶	米　片栗粉 油　おせんべい	とり肉　みそ ヨーグルト	キャベツ　人参 レーズン　かぶ えのきだけ フルーツ缶	
6	水	ワカメごはん スパニッシュオムレツ 煮豆 みそ汁	そうめん フルーツ 延命茶	米　油 金時豆　砂糖 そうめん	卵　ウインナー 油揚げ　みそ ハム	ワカメ　玉ねぎ 人参　いんげん 大根　きゅうり 果物	
7 21	木	納豆みそごはん さつま芋の天ぷら 酢の物 みそ汁	7日　おはぎ 21日　プリン フルーツ 延命茶	米　油 さつま芋　小麦粉 もち米　小豆 砂糖	豚ひき肉　ひきわり納豆 油揚げ　みそ きなこ　卵 牛乳	ねぎ　きゅうり ワカメ　キャベツ しめじ　果物	
8 22	金	ごはん 鮭のパン粉焼き 大根サラダ みそ汁	8日　サバラン 22日　インドサモサ フルーツ 牛乳	米　パン粉 油　じゃが芋 パン　ギョーザの皮	生鮭　ツナ缶 みそ　生クリーム 豚ひき肉　牛乳	大根　きゅうり 小松菜　玉ねぎ オレンジジュース 果物	
9 23	土	スパゲティミートソース レタスとワカメのサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油　ごま ロールパン いちごジャム	牛ひき肉 牛乳	玉ねぎ　人参 いんげん　レタス ワカメ　トマト 果物	
11 25	月	親子丼 れんこんきんぴら みそ汁	ちんすこう フルーツ 牛乳	米　油 ごま　里芋 小麦粉　砂糖	とり肉　卵 みそ　牛乳	玉ねぎ　小松菜 れんこん　人参 ピーマン　ちんげん菜 果物	
12 26	火	カレーライス りんごサラダ	ミニピザ フルーツ 延命茶	米　油 じゃが芋　カレールウ ギョーザの皮	豚肉　ハム チーズ	玉ねぎ　人参 いんげん　りんご きゅうり　ピーマン 果物	
13 27	水	ごはん 煮魚 ふろふき大根 みそ汁	ホットドッグ フルーツ 延命茶	米　さつま芋 砂糖　油 ドッグパン	ぎんだら　みそ ソーセージ	大根　小松菜 ねぎ　キャベツ 果物	
14 28	木	天然こうぼパン ビーフシチュー コーンサラダ	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋　油 デミグラスソース 米	牛すね肉 甘塩鮭	玉ねぎ　人参 コーン　ブロッコリー きゅうり　レタス 焼のり　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。