

# 3月 こんだて

日(曜)	朝おやつ(1・2歳)	お昼のこんだて	3時のおやつ	延長食	力のもとになる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料
2 16 30 (月)	牛乳	麻婆豆腐丼 ナムル わかめスープ(わかめ・ごま)	カレー風ピラフ 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米・精白米 マーガリン・ごま 片栗粉 砂糖・ごま油	豆腐・豚ひき肉 ウインナー 牛乳	玉葱・生姜・ほうれん草・人参 もやし・わかめ・ピーマン コーン缶・ひじき	味噌・オイスターソース 醤油・酢・コンソメ・塩 カレー粉
3 (火)	牛乳	(ひな祭りメニュー)ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え すまし汁(花麩・水菜) いちご	ひな祭りクッキー 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	精白米・片栗粉・薄力粉 花麩・マーガリン 三温糖・砂糖・サラダ油	油揚げ・鶏もも肉 かまぼこ・かつお節	コーン缶・人参・絹さや・海苔 生姜・ブロッコリー・水菜 抹茶・食紅・いちご	すし酢・醤油・みりん・酒 かつおだし・昆布だし 塩
17 ・ 31 (火)	牛乳	ごはん 鶏肉の磯部揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(豆腐・三つ葉)	黒糖きな粉サンド 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米・食パン 薄力粉・片栗粉 黒砂糖・マヨドレ(卵なし) 砂糖・ごま油・サラダ油	鶏もも肉・かつお節 豆腐・きな粉 豆乳・かまぼこ 牛乳	青海苔・ブロッコリー・人参 コーン缶・三つ葉	醤油・みりん・酒 味噌 煮干しだし・昆布だし
4 ・ 18 (水)	牛乳	ごはん かじきの醤油バターソテー きゅうりとみかんのサラダ 味噌汁(茄子・長葱)	サンマー麺 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・春雨 マーガリン・中華麺 片栗粉・薄力粉 砂糖・ごま油・サラダ油	かじき・豚ひき肉 牛乳	きゅうり・ひじき・みかん缶 わかめ・茄子・長葱 もやし・ニラ・パセリ缶	醤油・みりん・酒・塩 酢・味噌・オイスターソース 煮干しだし・昆布だし 鶏がら
5 ・ 19 (木)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	ふんわり食パン チーズハンバーグ フレンチサラダ オニオンスープ(玉葱・しめじ)	炊き込みご飯 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	ふんわり食パン パン粉・七分つき米 三温糖 砂糖・ごま油・サラダ油	豚ひき肉・豆腐 高野豆腐 鶏もも肉・油揚げ 牛乳	キャベツ・人参・きゅうり コーン缶・玉葱・しめじ ひじき	ケチャップ・ソース・塩 酢・コンソメ 醤油・酒・みりん
6 (金)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	ごはん かれいの煮付け 小松菜のサラダ 味噌汁(なめこ・万能葱) オレンジ	豆乳マフィン 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米 ホットケーキミックス マーガリン 砂糖・ごま油	かれい・ハム 豆乳 牛乳	小松菜・人参・ひじき・生姜 なめこ・万能葱・オレンジ	醤油・みりん・酒 酢・味噌 煮干しだし・昆布だし
7 (土)	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの和え物 ポテトスープ(じゃが芋・パセリ)	お好み焼き 牛乳	なし	七分つき米・じゃが芋 お好み焼き粉 砂糖・ごま油・サラダ油	豚もも肉 牛乳	生姜・玉葱・もやし・人参 きゅうり・ひじき・パセリ缶 キャベツ・青海苔	醤油・みりん・酒 酢・コンソメ・塩 ソース
9 ・ 23 (月)	牛乳	ごはん 松風焼き 大豆の五目煮 味噌汁(白菜・麩)	わかめおにぎり 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・パン粉・ごま しらたき・麩 三温糖 砂糖・サラダ油	鶏ひき肉・豆腐 高野豆腐・大豆 さつま揚げ 牛乳	ひじき・人参・玉葱 白菜・わかめおにぎりの素 海苔	味噌・みりん・酒・醤油 味噌 煮干しだし・昆布だし
10 ・ 24 (火)	牛乳	ごはん エビフライ バンサンスー 味噌汁(かぶ・かぶの葉)	メープルスコーン 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米・春雨・薄力粉 メープルシロップ ホットケーキミックス・パン粉 砂糖・ごま油・サラダ油	えび・ハム 牛乳	きゅうり・人参・ひじき かぶ・かぶの葉	ケチャップ・ソース 醤油・酢・コンソメ・塩 味噌 煮干しだし・昆布だし
11 ・ 25 (水)	牛乳	ごはん チキンカレー しらすの和え物 きのこスープ(エリンギ・えのき)	揚げパン 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米・じゃが芋 超熟ロール グラニュー糖 砂糖・ごま油・サラダ油	鶏もも肉・しらす 牛乳	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり エリンギ・えのき	カレールウ・醤油・酢 コンソメ・塩
12 ・ 26 (木)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	ごはん 鮭の西京焼き 花野菜サラダ 豚汁 納豆	12日:ミートスパゲティ 26日:(誕生日ケーキ) いちごのパフェ風 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・いちごジャム スパゲティ・コーンフレーク ホットケーキミックス 砂糖・ごま油・サラダ油	鮭・油揚げ・粉チーズ 豚バラ肉・納豆 豚ひき肉 生クリーム・牛乳	カリフラワー・ブロッコリー ミニトマト・人参・大根・万能葱 玉葱・いちご・コーン缶・ごぼう	味噌・みりん・酒・醤油・塩 味噌・ケチャップ・酢 煮干しだし・昆布だし トマトピューレ・ソース
13 ・ 27 (金)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	ごはん ポークケチャップ 切干大根のサラダ ほうれん草スープ(ほうれん草・コーン) バナナ	きな粉プリン ミニ昆布おにぎり 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油・サラダ油	豚もも肉・ツナ缶 生クリーム・ゼラチン きな粉 牛乳	玉葱・切干大根・人参 きゅうり・ほうれん草・コーン缶 塩昆布・バナナ・ひじき	ケチャップ・ソース 醤油・酢・コンソメ・塩
14 ・ 28 (土)	牛乳	ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁(かまぼこ・チンゲン菜)	いちごジャムマフィン 牛乳	なし	七分つき米 ホットケーキミックス いちごジャム・マーガリン 三温糖・砂糖・ごま油	鶏もも肉・大豆 かまぼこ 牛乳	ひじき・人参・いんげん チンゲン菜	味噌・みりん・酒・醤油 かつおだし・塩

\* 材料の都合によりメニューに変更があることをご了承ください。

<献立作成者> 久保田

末吉にこにこ保育園

\* 完了食は白米を使用します。

\* 完了食のりんご・梨は加熱して提供します。

\* 卵・そば・さば・魚卵・ピーナッツ・ナッツ類(栗、ココアは使用)・山芋・キウイ・イカは献立に使用しません。