

3月こんだて

(ひよこ)
熱量 418 kcal タンパク質 15.9 g
吉祥院こども園

献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ	
14 ・ 28 (月)	ごはん カラフルオムレツ 野菜のポトフ風煮 味噌汁	米 卵 赤ピーマン 玉葱 ピーマン コンソメ 大根 玉葱 人参 コンソメ 薩摩芋 法蓮草 昆布 味噌	オレンジ蒸しパン 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 人参 ベーキングパウダー マーガリン オレンジ缶 オレンジ果汁 牛乳	7	ごはん 鯛煮 炒め野菜 澄まし汁	米 鯛 砂糖 醤油 きゃべつ 人参 ピーマン 麩 青梗菜 昆布 鰹節 薄口醤油	薩摩芋のおやき 薩摩芋 砂糖 醤油 片栗粉 牛乳
1 ・ 15 ・ 29 (火)	ごはん 鶏の照り煮 パンプキンサラダ 味噌汁	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 南瓜 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ きゃべつ 人参 昆布 味噌	じゃこのおにぎり 米 白胡麻 ちりめんじゃこ 牛乳	8 ・ 22 (火)	ごはん ☆寄せ鍋 たたきごぼう	米 豚肉 白菜 人参 大根 豆腐 昆布 醤油 ごぼう 砂糖 醤油 白胡麻	トースト
2 ・ 16 ・ 30 (水)	ごはん グラタン ブロッコリー 味噌汁	米 鶏こま肉 玉葱 人参 マカロニ コーン 小麦粉 牛乳 粉チーズ マーガリン コンソメ ブロッコリー 醤油 大根 小松菜 昆布 味噌	(2・30日)ホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 マーガリン ベーキングパウダー (16日)クロワッサン 牛乳	23	コーンごはん 鶏のオーロラソース和え カラフルソテー 味噌汁	米 コーン 塩 昆布 鶏もも肉 ケチャップ マヨネーズ 小松菜 人参 玉葱 黄パプリカ コンソメ 油 薄口醤油 麩 わかめ 昆布 味噌	ホットケーキ 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳
17 ・ 31 (木)	ごはん 焼き魚 じゃが芋の金平風 味噌汁	米 鮭 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 砂糖 醤油 胡麻油 豆腐 わかめ 昆布 味噌	チヂミ 小麦粉 片栗粉 卵 水 油 豚肉 たら 人参 玉葱 醤油 酢 砂糖 胡麻 胡麻油 牛乳	10 ・ 24 (木)	ごはん クリームシチュー 根野菜サラダ	米 (10日)ロールパン 豚肉 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 小麦粉 牛乳 コンソメ ごぼう 人参 蓮根 きゃべつ 胡瓜 マヨネーズ	(10日)きな粉トースト 食パン きな粉 砂糖 マーガリン (24日)きな粉おにぎり 米 きな粉 牛乳
4 ・ 18 (金)	ナポリタン 果物 コンソメスープ	うどん 人参 玉葱 ピーマン 醤油 コンソメ ケチャップ 粉チーズ トマト缶 バナナ いちご じゃが芋 きゃべつ 人参 昆布 コンソメ	☆ココアサンド 食パン ココア グラニュー糖 マーガリン 牛乳	11 ・ 25 (金)	ごはん ハンバーグ 大根サラダ コーンスープ	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 片栗粉 大根 胡瓜 人参 玉葱 酢 砂糖 醤油 胡麻油 白胡麻 玉葱 人参 豆苗 クリームコーン コンソメ	りんごゼリー りんご果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 りんご 牛乳
5 ・ 19 (土)	肉うどん 大根サラダ	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 大根 人参 じゃが芋 胡瓜 マヨネーズ	スナックスティックパン 牛乳	12 (土)	ごはん 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	米 豚ミンチ 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 白菜 青葱 昆布 味噌	ぶどうパン 牛乳
備 考	3日(木)ひな祭り 洋風散らし寿司 焼き魚 じゃが芋の金平風 澄まし汁 (おやつ)	米 シーチキン缶 スナップえんどう 卵 砂糖 塩 人参 胡瓜 昆布 刻みのり 桜でんぶ 鮭 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 砂糖 醤油 胡麻油 手毬麩 菜の花 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油 三色ゼリー 花形ビスケット 牛乳		9日(水)お弁当保育 ☆メロンパン風スコーン バター 砂糖 卵 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳		2日(水)らいおんぐみ お別れ遠足 9日(水)お弁当保育 16日(水)誕生会	

*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。
*☆マークは、新メニューです。

*保育園では、ひよこぐみは発芽玄米、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレーは味が濃く噛みにくいので抜いています。

