

3月のメニュー

ベリーベルすずき保育室

日	曜日	主食	昼食		こんだて	材料
			こんだて	材料 ()内調味料		
2	月	飯	鶏肉の梅てりやき 和風ツナサラダ みそ汁 みかん	鶏もも肉(ねり梅 味醂 醤油 油) もやし ツナ 胡瓜 ホールコーン(和風ドレッシング) 小松菜 人参 玉ねぎ(和風だし 味噌) みかん	パームクーヘン	
3	火	飯	ちらしずし さわらの照り焼き ブロッコリー すまし汁 ヤクルト	米(酢 砂糖 塩) 鶏むね肉 油揚げ 筍 人参(醤油) 錦糸卵 きぬさや きざみ海苔 鯖(生姜 酒 醤油 味醂) ブロッコリー(塩) 花麩 小松菜 玉ねぎ(和風だし 醤油 塩) ヤクルト	ひなあられ	
4	水	飯	肉じゃが もやしの胡麻和え みそ汁 みかん	豚こま肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参(油 砂糖 味醂 醤油) もやし ほうれん草 ホールコーン(すりごま 砂糖 醤油) 大根 長ねぎ しめじ(和風だし 味噌) みかん	りんごゼリー せんべい	
5	木	飯	ポークチャップ カレー粉ふきいも ワンタンスープ パナナ	豚もも肉 玉ねぎ ビーマン(油 ケチャップ ソース 砂糖) じゃがいも(カレー粉 塩 乾燥パセリ) ワンタン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 生姜(コンソメ 醤油 塩 胡椒) パナナ	きなこのマカロニ	マカロニ きな粉(砂糖 塩)
6	金	飯	鯖のしょうがが煮 菜の花のおひたし みそ汁 みかん	鯖(生姜 長ねぎ 砂糖 醤油 味醂) 菜の花 ほうれん草 もやし 人参(醤油 鰹節) 厚揚げ えのき 白菜(和風だし 味噌) みかん	ホットケーキ	ホットケーキミックス(牛乳 卵) メイプルシロップ
9	月	飯	大豆ミートカレー キャベツのおかか和え 野菜ジュース	豚挽肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参(油 カレールー) キャベツ もやし 人参(鰹節 醤油) 野菜ジュース	黒糖ロールパン	
10	火	飯	鮭のマヨネーズ焼き 大根の炒り煮 みそ汁 りんご	鮭(塩 マヨドレ 酒) 大根 人参 さやいんげん しめじ(油 砂糖 醤油 味醂) 豆腐 小松菜 玉ねぎ(和風だし 味噌) りんご	チキンナゲット	
11	水	パン	鶏肉のから揚げ スパゲッティナポリタン やさいスープ パナナ	鶏もも肉(生姜 醤油 酒 片栗粉 油) スパゲッティ 豚挽肉 玉ねぎ ビーマン(油 ケチャップ ウスターソース 塩) じゃがいも キャベツ 人参(コンソメ 塩 胡椒) パナナ	チーズ 小魚	
12	木	飯	豚肉のつやつや煮 春雨サラダ みそ汁 キウイ	豚もも肉 玉ねぎ ビーマン(油 砂糖 醤油 味醂 片栗粉) マロニー 胡瓜 ホールコーン(マヨドレ 塩 砂糖) 大根 人参 玉ねぎ(和風だし 味噌) キウイ	いちごジャムパン	食パン いちごジャム
13	金	飯	鶏肉のポテトフレーク焼き キャベツとコーンのソテー スープ パナナ	鶏もも肉(乾燥マッシュ マヨネーズ 酒 油) キャベツ ホールコーン もやし(油 コンソメ 塩 胡椒) 若布 玉ねぎ 人参(和風だし 味噌) パナナ	ビスケット せんべい	
16	月	飯	桜えびとチンゲン菜の中華炒め 餃子 中華スープ りんご	桜えび しめじ チンゲン菜(コンソメ 塩 胡椒 ごま油) 冷凍餃子 春雨 もやし 長ねぎ 人参(鶏ガラスープ 胡椒 ごま油) りんご	ゆかりのおにぎり	ごはん ゆかり(塩)
17	火	飯	豚肉の甘辛オイスター焼き 大根サラダ みそ汁 パナナ	豚もも肉 パプリカ チンゲン菜 玉ねぎ(オイスターソース 片栗粉) 大根 人参 キャベツ 胡瓜(ごまドレッシング) 豆腐 若布 ほうれん草(和風だし 味噌) パナナ	ジャムサンド	食パン いちごジャム
18	水	飯	ガーリックチキンソテー ポテトサラダ スープ ミニゼリー	鶏むね肉(にんにく 塩 胡椒 小麦粉 油) じゃがいも ハム 人参 胡瓜(マヨネーズ) キャベツ 人参 えのきだけ(コンソメ 塩 胡椒) ミニゼリー	コーンフレーク 牛乳	
19	木	飯	鶏肉と根菜の甘味噌炒め もやしとほうれん草のナムル みそ汁 キウイ	鶏むね肉 ごぼう 人参 いんげん(すりごま 味噌 砂糖 酒 油) もやし ほうれん草 人参(すりごま 塩 ごま油) 豆腐 小松菜 玉ねぎ(和風だし 味噌) キウイ	チーズの包み揚げ	餃子の皮 チーズ(油)
23	月	飯	鮭フライ 切干大根 みそ汁 オレンジ	鮭(塩 胡椒 小麦粉 卵 パン粉 油) 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ(油 味醂 砂糖 醤油 和風だし) もやし 玉ねぎ キャベツ(和風だし 味噌) オレンジ	せんべい ヨーグルト	
24	火	飯	豆腐ハンバーグ クルトンサラダ 大根とチンゲン菜のスープ 苺	豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 卵(豆乳 パン粉 塩 胡椒 ケチャップ) キャベツ 人参 クルトン(コールスロッドレッシング) 大根 チンゲン菜 ホールコーン(コンソメ 塩 胡椒) 苺	ロールケーキ	
25	水			卒室式	蒸しパン (午前軽食提供)	蒸しパンミックス 卵 牛乳
26	木			遠足(いちご狩り、おにぎりのみ持参)	ビスケット せんべい	
27	金	飯	鯖の竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 りんご	鯖(酒 生姜 にんにく 醤油 小麦粉 油) かぼちゃ 鶏ひき肉(和風だし 酒 砂糖 醤油) ほうれん草 油揚げ(和風だし 味噌) りんご	フライドポテト	
30	月	麺	けんちんうどん いなり寿司 ヨーグルト パナナ	うどん 豚もも肉 里芋 油揚げ 人参 白菜 小ねぎ(和風だし 酒 醤油 味醂) 油揚げ すし飯(酒 和風だし 砂糖 醤油) ヨーグルト パナナ	サンドウィッチ	食パン ハム チーズ 胡瓜(マヨネーズ バター)
31	火	飯	コーンのかき揚げ ツナサラダ みそ汁 オレンジ	ホールコーン 玉ねぎ(卵 小麦粉 油) ツナ缶 胡瓜 レタス(レモン汁 マヨドレ) 人参 油揚げ 大根 長ねぎ(和風だし 味噌) オレンジ	わかめおにぎり	ごはん わかめ(塩)

参考資料 「ほいくしょ 3がつのこんだてひょう」「子どもと栄養」より
食材調達により、献立が変更になる場合があります