







平成29年度

3がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(木)	しろみざかなのごまやしサクサク もやしのナムル みそしる	白身魚 ハム 豆腐 みそ	ごま パン粉 マヨネーズ	もやし きゅうり 人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ	はちみつパン ぎゅうにゅう	はちみつ 食パン 牛乳
2(金)	ちらしずし からあげ サラダ すましじる 	卵 高野豆腐 鶏肉 ハム かまぼこ 豆腐	天ぷら粉 油 砂糖 ふ	人参 しいたけ キャベツ きゅうり えのき ねぎ	ひなあられ カルピス	ひなあられ カルピス
5(月)	カレーライス キャベツとリンゴのサラダ チーズ	牛肉 チーズ	じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン キャベツ リンゴ	きなこしらたま ぎゅうにゅう	きなこ 白玉粉 豆腐 砂糖 牛乳
6(火)	ひじきのいりあげつくね わふうサラダ いなかじる	鶏ひき肉 ハム 豆腐	油 里芋 ドレッシング かぼちゃ 片栗粉	ひじき 玉ねぎ 人参 しょうが レタス きゅうり コーン ごぼう	ゼリー せんべい ぎゅうにゅう	ゼリー せんべい 牛乳
7(水)	さばのみそに わかめとはるさめのあえもの かきたまじる	さば みそ 卵 ハム	砂糖 油 春雨	わかめ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ えのき	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
8(木)	おたんじょうかい エビフライ スパゲッティ-サラダ スープ ブロッコリー プチトマト いちご 	エビ 卵 ベーコン ハム	スパゲッティ- じゃが芋 パン粉 マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ しめじ ブロッコリー プチトマト いちご	ケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ 牛乳
9(金)	おべんとうの日				セサミトースト ぎゅうにゅう	食パン ごま マーガリン 砂糖 牛乳
12(月)	チキンピカタ こまつなのちりめんあえ スープ	鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	油 小麦粉	パセリ 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ きゃべつ	バナナ せんべい ぎゅうにゅう	バナナ せんべい 牛乳
13(火)	にくじゃが コーンサラダ チーズ	牛肉 カニかまぼこ チーズ	油 ドレッシング じゃがいも	人参 レタス コーン きゅうり 玉ねぎ	ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン 砂糖 マーガリン 牛乳
14(水)	マーボー豆腐 マカロニサラダ りんご	豚ひき肉 豆腐 ハム	油 砂糖 マヨネーズ マカロニ	人参 玉ねぎ ねぎ コーン きゅうり りんご	アメリカンドッグ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス ウインナー 卵 牛乳
15(木)	さけのしおやき ぎりぼしだいこんのもの みそしる	鮭 ツナ缶 豆腐 みそ	砂糖	玉ねぎ 人参 切り干し大根 もやし しめじ ねぎ いんげん	チキンナゲット ぎゅうにゅう	チキンナゲット 油 牛乳
16(金)	ぶたにくのしょうがやき ちゅうかふうサラダ すましじる	豚肉 ハム 豆腐 わかめ かまぼこ	片栗粉 油 ごま油 春雨	しょうが 人参 きゅうり ねぎ	プリン おかし ぎゅうにゅう	プリン おかし 牛乳
19(月)	マカロニグラタン こんさいサラダ たまごスープ	鶏肉 ベーコン 卵 チーズ	マカロニ 油 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 コーン れんこん ごぼう きゅうり チンゲン菜	むしばん ぎゅうにゅう	蒸しパンミックス チョコチップ 牛乳
20(火)	やきそば うめサラダ スープ 	豚肉 ベーコン	油 やきそば	玉ねぎ もやし ピーマン 人参 切り干し大根 きゅうり カリカリ梅 キャベツ	おにぎり おちゃ	米 わかめごはんの素 お茶
22(木)	しろみざかなのフライ ひじきのにも すましじる	白身魚 卵 豆腐 油あげ 鶏肉 大豆 かまぼこ	油 小麦粉 パン粉	ひじき 人参 糸こんにゃく えのき ねぎ	さんしよくだんご ぎゅうにゅう	団子 牛乳
23(金)	ミートローフ きゃべつのおかかあえ みそしる	合ひき肉 卵 おかか	砂糖 油 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 わかめ もやし 大根	ゴールドキウイ おかし ぎゅうにゅう	ゴールドキウイ おかし 牛乳

材料購入により変更させていただくことがあります。



3月2日・3月20日とお誕生会の日(3月8日)は白ご飯はいりません。お箸とコップは持ってきてください。

