







平成30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(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 麩	人参 しいたけ しょうゆ しょうが レタス きゅうり 酒 醤油 えのき ねぎ	ひなあられ カルピス バナナ	ひなあられ カルピス バナナ
4(月)	ぶたにくのしょうがやき カムカムサラダ スープ	豚肉 ベーコン ハム さきいか	油	玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり もやし しょうが 醤油 酒	はちみつパン ぎゅうにゅう	はちみつ 食パン 牛乳
5(火)	さけのしおやき ひじきのもの すましじる	鮭 卵 豆腐 油あげ 鶏肉 大豆 かまぼこ	油 砂糖	ひじき 人参 糸こんにゃく なめこ ねぎ 醤油 酒	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
6(水)	おたんじょうかい(バイキング)  パン ごはん エビフライ マカロニサラダ スー のもの ウインナーブロッコリー プチトマト いち	エビ ウインナー 卵 鶏肉 ハム	マカロニ 油 パン粉 ごはん 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 大根	ケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ 牛乳
7(木)	ミートローフ こまつなのちりめんあえ スープ	合びき肉 ちりめ 鶏肉 卵	油 小麦粉	小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 醤油 酒	チキンナゲット ぎゅうにゅう	チキンナゲット 油 牛乳
8(金)	おべんとうの日				きなこマカロニ ぎゅうにゅう	きなこ マカロニ 砂糖 牛乳
11(月)	とりにくのみそやき もやしのナムル かきたまじる	鶏肉 みそ 卵	砂糖 油 春雨	もやし きゅうり 人参 醤油 酒 玉ねぎ ねぎ えのき	一口ゼリー せんべい ぎゅうにゅう	ゼリー せんべい 牛乳
12(火)	さばのごまあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	鯖 ツナ缶 豆腐 みそ	砂糖 油 ごま 小麦粉	玉ねぎ いんげん 切り干し大根 もやし しめじ ねぎ 人参 醤油 酒	ホットケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 イチゴジャム 牛乳
13(水)	とりにくとかぼちゃのカレー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉	かぼちゃ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン キャベツ オレンジ	フライドポテト ぎゅうにゅう	じゃがいも 油 牛乳
14(木)	マーボー豆腐 スパゲッティーサラダ りんご	豚ひき肉 豆腐 ハム みそ	油 砂糖 マヨネーズ スパゲッティー	人参 玉ねぎ ねぎ コーン きゅうり りんご	ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン 砂糖 マーガリン 牛乳
15(金)	トンカツ きゃべつのおかかあえ ミネストローネ	豚肉 卵 かつお ベーコン	砂糖 油 パン粉	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 わかめ トマト缶	ヤクルト せんべい バナナ	ヤクルト せんべい バナナ
18(月)	ひじきいりあげつくね わふうサラダ すましじる	鶏ひき肉 ハム 豆腐	油 ドレッシング 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 なめこ 醤油 酒	きなこしらたま ぎゅうにゅう	しらたま きなこ 砂糖 牛乳
19(火)	しろみざかなのごまやきサクサク ごもくにまめ みそしる	白身魚 豆腐 味噌 大豆	ごま パン粉	人参 昆布 こんにゃく しめじ ねぎ 玉ねぎ 醤油 酒	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(水)	ちゃんぽんめん むししゅうまい バナナ 	豚肉 ベーコン	油 中華麺	玉ねぎ もやし ピーマン 人参 バナナ キャベツ 醤油 酒	おにぎり おちゃ	米 わかめごはんの素 お茶
22(金)	にくだんごのカレーに コーンサラダ チーズ	鶏肉 カニかまぼこ チーズ	油 ドレッシング	人参 レタス コーン きゅうり 玉ねぎ ピーマン パプリカ	フルーツサンド ぎゅうにゅう	食パン みかん缶 黄桃缶

材料購入の都合により変更させていただくことがあります。



3月1日・3月20日とお誕生会の日(3月6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。

