



平成28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(水)	カレーライス スパゲティーサラダ チーズ	鶏肉 ハム チーズ	じゃがいも スパゲティー マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	せんべい ゼリー ぎゅうにゅう	せんべい ゼリー 牛乳
2(木)	おもちつき大会 雑煮 きなこもち あえもの	みそ	砂糖 ごま もち	大根 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
3(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	片栗粉 油 砂糖	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
6(月)	かわりローストチキン フレンチサラダ いなかじる	鶏肉 ハム 豆腐	油 里芋 かぼちゃ 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン ごぼう	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
7(火)	おたんじょうかい パイキング ごはん エビフライ ウィナー プチトマト いちご ブロッコリーサラダ 肉団子 たまごスープ	ウィンナー ハム エビ 鶏肉 ベーコン	砂糖 油 パン粉 ごまドレッシング	きゅうり コーン 人参 玉ねぎ ブロッコリー ピーマン みかん缶 パイン缶 いちご	ケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ 牛乳
8(水)	マーボー豆腐 あげシューマイ サラダ	豚ひき肉 豆腐 ハム	片栗粉 油 ドレッシング 砂糖	ねぎ 玉ねぎ きゅうり 人参	サンドイッチ ぎゅうにゅう	サンドウィッチ食パン ハム きゅうり 卵 牛乳
9(木)	しろみさかなのごまやきサクサク わふうサラダ みそしる	白身魚 みそ ハム 豆腐 わかめ	砂糖 油 ごま パン粉 マヨネーズ	レタス きゅうり りんご 人参 コーン えのき ねぎ もやし	フライドポテト ぎゅうにゅう	じゃがいも 塩 油 牛乳
10(金)	おべんとうの日 お別れ遠足				マーブルケーキ ぎゅうにゅう	小麦粉 卵 BP ココア 牛乳
13(月)	ぶたにくのしょうがやき じゃこサラダ スープ	豚肉 ちりめんじゃこ ベーコン	砂糖 ごま油	きゃべつ 人参 きゅうり もやし えのき	きなこしらたま ぎゅうにゅう	白玉粉 きなこ 砂糖 豆腐 牛乳
14(火)	ビーフシチュー カリカリサラダ りんご	牛肉 ハム	じゃがいも 砂糖 油 ワンタンの皮	人参 玉ねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり りんご	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
15(水)	ひじきいりあげつくね カムカムサラダ わかめスープ	鶏ひき肉 ひじき さきいか わかめ	砂糖 油 片栗粉 ごま	玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり もやし	カップケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 チョコチップ 牛乳
16(木)	さばのたつたあげ わかめとはるさめのあえもの みそしる	鯖 豆腐 わかめ かまぼこ	片栗粉 油 砂糖 春雨	もやし 人参 きゅうり ねぎ 玉ねぎ	プリン おかし ぎゅうにゅう	プリン おかし 牛乳
17(金)	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	ホットバナナパイ ぎゅうにゅう	春巻きの皮 バナナ 生クリーム 油 チョコ 牛乳
21(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 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(水)	さけのしょうがやき もやしのナムル みそしる	鮭 ハム 豆腐 みそ	砂糖 ごま油	しょうが 人参 きゅうり もやし ねぎ えのき しめじ	さんしょくだんご ぎゅうにゅう	団子 牛乳
23(木)	にもの ようふうきんぴら チーズ	鶏肉 牛肉 はんぺん がんも チーズ	砂糖 油 じゃがいも	大根 人参 ごぼう ピーマン	とうふドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 豆腐 牛乳 グラニュー糖
24(金)	ミートローフ きゃべつのおかかあえ とんじる	合びき肉 卵 豆腐 うずら卵 油あげ 豚肉	砂糖 油 パン粉 こんにゃく	玉ねぎ きゅうり きゃべつ 人参 大根 ごぼう	ゼリー おかし ぎゅうにゅう	ゼリー 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3日・3月21日とお誕生会の日(3月7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。

