



3月のこんだて



ご飯

の日はご家庭のご飯、

パン

の日は園のパンです。

1日	水	ご飯	ハヤシライス マカロニサラダ 蒸しケーキ 牛乳	牛肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ハヤシルウ マカロニ・ロースハム・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ 卵・小麦粉・豆乳・いちごジャム 牛乳
3日	金	ご飯	三色そばろ ウインナー 花麩とわかめのお吸い物 カルピス	鶏ミンチ・しょうが・卵・さくらでんぶ ウインナー わかめ・玉ねぎ・人参・えのき・花麩 カルピス
6日	月	ご飯	コロッケ 白菜のおひたし けんちん汁 ミニゼリー・牛乳	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・卵・パン粉 白菜・人参・ちりめん・かつお節 鶏肉・里芋・人参・ごぼう・大根・小ねぎ・こんにゃく・しめじ・豆腐 ミニゼリー・牛乳
7日	火	ご飯 (ご飯は少なめに 入れてください)	焼きそば 玉子焼き えのきと玉ねぎの味噌汁 果物(りんご)	豚肉・人参・玉葱・もやし・キャベツ・天ぷら・かまぼこ・かつお節・青のり・やきそば麺 卵 えのき・玉ねぎ・小ねぎ・わかめ・豆腐・味噌 りんご
8日	水	ご飯	青椒肉絲 えびシュウマイ わかめとコーンの中華スープ 果物(パインアップル)・牛乳	牛肉・ピーマン・竹の子・パプリカ・エリンギ えび・玉ねぎ・魚肉すり身・豆腐 わかめ・もやし・卵・小ねぎ・コーン パインアップル・牛乳
10日	金	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え そうめんのすまし汁 カップヨーグルト	鮭・マヨネーズ・パセリ・パン粉 ほうれん草・もやし・人参・ちりめん・すりごま そうめん・かまぼこ・小ねぎ カップヨーグルト
13日	月	ご飯	すき焼き風煮 スタミナ納豆 もずくスープ 果物(オレンジ)・牛乳	牛肉・厚揚げ・白ねぎ・人参・白菜・しめじ・糸こんにゃく 納豆・鶏ミンチ・しょうが・小ねぎ・ごま油・にんにく もずく・ふ・かまぼこ・小ねぎ オレンジ・牛乳
14日	火	パン	ナポリタンスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ 食パン・お楽しみデザート	ロースハム・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム缶・バター・トマト缶・粉チーズ・スパゲティ麺 ロースハム・じゃがいも・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ ベーコン・玉ねぎ・人参 食パン
15日	水	ご飯	野菜炒め 白身魚フライ 豆腐と油揚げの味噌汁 グレープジュース	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・天ぷら・桜えび 白身魚・パン粉 豆腐・油揚げ・小ねぎ・わかめ・味噌 グレープジュース
17日	金	ご飯	カレーライス コーンとカニカマのサラダ 果物(バナナ) 牛乳	牛肉・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレールー カニカマ・コーン・きゅうり・キャベツ・マヨネーズ バナナ 牛乳
20日	月	ご飯 (ご飯は少なめに 入れてください)	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ さつま芋とりんごの甘煮 牛乳	鶏肉・かまぼこ・人参・白ねぎ・白菜・ごぼう・玉ねぎ・天ぷら・干しいたけ・うどん麺 ちくわ・青のり りんご・さつま芋 牛乳
22日	水	パン	コーンクリームシチュー 野菜サラダ ロールパン あべかわマカロニ	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・クリームコーン・牛乳・シチュールー ロースハム・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー・コーン・マヨネーズ ロールパン マカロニ・きなこ

《 お願い 》

ご飯の日は、白いご飯だけをお子様の食べられる量に合わせて入れて下さい。(雑穀米等は、可。ふりかけ・おにぎりは、不可。)
お弁当のふたは、中身が冷めてから閉めるようにして下さい。

