



H31年

3月 こんだてひょう



日 月 日	日 月 日	曜 日	日 本 行 の 日	休 日 の 種 別	休 日 の 種 別	食 食	お や つ	夕 食	3 色 食 品 群		
									熱 や 力 に な る	血 や 肉 や 骨 に な る	体 の 調 子 を 整 え る
1	15	金				きつねうどん 鶏の生姜焼き ふかし芋 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 魚のトマトソース フレンチサラ ダ スープ 果物	干めん きび糖 植物油 さつま芋 精白米 片栗粉 上白糖 ごま 薄力粉 オリーブ油	油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳 白身魚	大根 人参 長葱 玉葱 生姜 ホールトマト にんにく キャベツ コーン セロリ
2	16	土				ご飯 鶏ときのこの旨煮 彩りきんぴら 味噌汁 果物	南瓜ケーキ 牛乳	ご飯 回鍋肉 中華サラダ わかめスープ 果物	精白米 きび糖 ごま油 ごま 薄力粉 植物油 オリーブ油 上白糖 片栗粉 ごま じゃ が芋	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉	エリンギ 椎茸 人参 ごぼう 黄パプリカ 玉葱 果物 南瓜 レーズン ビーマン きゃべつ 生姜 もやし 胡瓜 にんにく ミニトマト わかめ 長葱 えのき
3		日	3日	ひな祭り		ツナそぼろ丼 魚のみりん焼き 菜の花ソテー すまし汁 果物	苺の桜餅 ひなあられ 牛乳	洋風ちらし マーマレード焼き ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 きび糖 植物油 ごま油 ごま バター 麩 薄力粉 上白糖 白玉粉 あんこ 菓子 マーマレード	ツナ 卵 牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 大豆	絹さや 人参 菜の花 コーン エリンギ えのき 苺 玉葱 胡瓜 果物
4	18	月				パン 南瓜グラタン ツナサラダ オニオンスープ ヨーグルト	じゃこおにぎり 果物	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き ひじき煮 すまし汁 果物	パン 植物油 薄力粉 バター 上白糖 オリーブ油 精白米 ごま油	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ ベーコン ヨーグルト しらす 大豆 油揚げ	南瓜 玉葱 マッシュルーム パセリ きゃべつ 人参 青のり 果物 長葱 ひじき 干し椎茸 いんげん 大根
5	19	火				ご飯 豚肉のしぐれ煮 ごま和え すまし汁 果物	パンケーキ 牛乳	わかめラーメン 棒棒鶏風サラダ ミニトマト 果物	精白米 植物油 きび糖 ごま 薄力粉 ジャム 中華麺 ごま油 上白糖	豚肉 牛乳 豆乳 鶏肉	しめじ ごぼう 生姜 もやし 人参 ほうれん草 玉葱 えのき 果物 わかめ 筍 長葱 にんにく 胡瓜 ミニトマト
6	20	水				ケチャップライス オムレツ じゃがりバター スープ 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 豚肉の香味炒め ふうふう大根 すまし汁 果物	精白米 植物油 薄力粉 じゃが芋 きび糖 バター 上白糖 ジャム ごま ごま油	ウィンナー 卵 牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ 豚肉	玉葱 人参 パセリ コーン 果物 小松菜 にんにく 生姜 大根 もやし
7	21	木	21日	おひな祭り	7日	五目ちらし寿司 魚の塩焼き さつま芋煮 すまし汁 果物	7日 お楽しみおやつ 21日 ほた餅 牛乳	ご飯 鶏肉と小松菜の炒め物 二色煮 味噌汁 果物	精白米 上白糖 さつま芋 きび糖 麩 あんこ 植物油 薄力粉	油揚げ 卵 鮭 牛乳 鶏肉 豆腐	人参 蓮根 干し椎茸 絹さや 海苔 玉葱 果物 小松菜 南瓜 わかめ 長葱
8	22	金				ご飯 酢鶏 春雨サラダ 中華コンスープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 魚のみそマヨ焼き 青菜炒め すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 マヨネーズ 春雨 薄力粉 全粒粉 きび糖 ジャム	鶏肉 豆腐 牛乳 鮭	生姜 人参 玉葱 椎茸 ビーマン 胡瓜 コーン 果物 パセリ ほうれん草 えのき
9	23	土				チキンカレー 人参サラダ チーズ スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 磯辺和え 味噌汁 果物	精白米 じゃが芋 薄力粉 バター オリーブ油 マカロニ きび糖	鶏肉 ツナ チーズ ベーコン きな粉 牛乳	玉葱 人参 にんにく 生姜 レーズン セロリ きゃべつ 果物 大根 いんげん もやし エリンギ 海苔
10	24	日				ご飯 照り煮 煮浸し 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ビビンバ丼 胡瓜ソテー 粉ふき芋 スープ 果物	精白米 さつま芋 きび糖 薄力粉 グラニュー糖 植物油 ジャム 上白糖 ごま油 じゃが芋	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 ベーコン	人参 小松菜 大根 わかめ 長葱 果物 ほうれん草 もやし 胡瓜 えのき
11	25	月				ベーコンときのこのスパゲッティ チキンと野菜ソテー スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 厚揚げのチャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 精白米 片栗粉 ごま 上白糖 ごま油 きび糖	ベーコン 粉チーズ 鶏肉 牛乳 厚揚げ かつお節 豚肉	玉葱 人参 しめじ えのき にんにく スナップエンドウ コーン 大根 トマト 果物 もやし コーン きゃべつ ビーマン 南瓜
12	26	火				ご飯 魚の塩麹焼き 含め煮 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	シチューライス マカロニサラダ 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 ごま油 植物油 きび糖 菓子 じゃが芋 薄力粉 バター マカロニ マヨネーズ	鮭 豆腐 ヨーグルト 鶏肉 牛乳	長葱 人参 大根 ごぼう 椎茸 玉葱 わかめ 果物 胡瓜 ブロッコリー トマト セロリ
13	27	水				ご飯 カツレツ トマトサラダ スープ 果物	スティック大学 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ 切干大根煮 豚汁 果物	精白米 薄力粉 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 さつま芋 植物油 上 白糖 ごま ごま油 きび糖	鶏肉 粉チーズ ツナ 牛乳 豆腐 豚肉	玉葱 ミニトマト 人参 果物 切干大根 干し椎茸 いんげん 大根 ごぼう 長葱
14	28	木			カフェ	オニオンブレッド チキンのクリームソースかけ 春野菜サラダ スープ 果物	お楽しみおやつ 牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ じゃが芋のごまサラダ 味噌汁 果物	パン 薄力粉 バター オリーブ油 上白糖 じゃが芋 植物油 片栗粉 きび糖 ごま	鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	アスパラ 黄パプリカ きゃべつ 人参 コーン 玉葱 果物 生姜 胡瓜
15	29	金				ご飯 松風焼き 青菜炒め げんちゃん汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	あんかけうどん 魚の照り焼き 青のりポテト 果物	精白米 パン粉 上白糖 ごま 植物油 黒糖 干めん 片栗粉 きび糖 じゃ が芋	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 豆乳 白身魚	長葱 小松菜 人参 玉葱 大根 もやし 椎茸 青のり 果物
16	30	土				ご飯 肉じゃが おかか和え 味噌汁 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 チキンのカレーニエル ブロッコリーソテー スープ 果物	精白米 じゃが芋 植物油 きび糖 白玉粉 薄力粉 片栗粉 バター	豚肉 おかか 豆腐 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 いんげん 小松菜 えのき 大根 パセリ ブロッコリー コーン セロリ 果物
17	31	日				バターライス レモン風味のチキンソテー ポテトサラダ スープ 果物	毎ヨーグルトプリン せんべいorビスケット	ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 野菜炒め すまし汁 果物	精白米 バター 薄力粉 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ 上白糖 菓子 きび糖	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 セラチン	パセリ にんにく 人参 胡瓜 玉葱 コーン 苺 いんげん スナップエンドウ 大根 もやし 果物

今月のイベント

3日 ひな祭り 桃の節句とも言い女の子の健やかな成長を願うお祭りです。
菱餅に使われるピンク白緑の色は桃の花純白新芽などを表し
長寿を願う意味があります。
21日 春分の日 昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、春のお彼岸の中日です。



カフェ：毎週木曜日（月により変更あり）
ランチ*12:00~13:30
カフェ*14:30~15:30
※ランチのチケットは10:00~受付にて販売しております。
食数には限りがございます。

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です。
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザP o k k e