



R3年

# 3月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日本 の 行 事	昼食	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	月		ご飯 ぎせい豆腐 二色煮 味噌汁 果物	りんごケーキ 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根煮 けんちん汁 果物	精白米 植物油 上白糖 さつまい ぎび砂糖 小麦粉 片栗粉	豆腐 豚肉 卵 油揚げ わかめ 豆乳 牛乳 青魚 鶏肉	干し椎茸 人参 長葱 インゲン 玉葱 りんご レーズン 生姜 切干大根 大根 果物
2	16	火		ご飯 回鍋肉 ミニトマト 中華スープ 果物	ツナトースト 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 青のりポテト 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 パン 植物油 マヨネーズ きび砂糖 ジャガイ	豚肉 ベーコン ツナ 牛乳 鶏肉 青のり	キャベツ ピーマン 生姜 にんにく ミニトマト 玉葱 かぶ コーン エリンギ 椎茸 人参 果物
3		水	ひな祭り	鶏そぼろ丼 鱈の塩焼き 菜の花ソテー すまし汁 果物	いちごの桜餅 ひなあられ 牛乳	洋風ちらし 鶏のマーマレード焼き グリーンサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 植物油 バター 麩 小麦粉 白玉粉 あんこ 菓子 マーマレードジャム オリーブ油	鶏肉 卵 牛乳 鱈 ベーコン	絹さや 人参 菜の花 コーン エリンギ えのき 玉葱 いちご ピーマン キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 果物
4	18	木		ご飯 味噌唐揚げ おかか和え すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚のコーンクリーム焼き さつまいのレモン煮 スープ 果物	精白米 片栗粉 小麦粉 植物油 バター さつまいの きび砂糖	鶏肉 かつお節 牛乳 鮭	生姜 小松菜 エリンギ 人参 かぶ クリームコーン レモン キャベツ 玉葱 果物
5	19	金		パン ボークシチュー マカロニサラダ 茹でブロッコリー ヨーグルト	春キャベツのおにぎり 果物	ご飯 肉豆腐 石狩鍋風 果物	パン ジャガイ 植物油 バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 精白米 きび砂糖	豚肉 生クリーム ツナ ヨーグルト 豚肉 豆腐 鮭	玉葱 人参 マッシュルーム ホールトマト 胡瓜 コーン ブロッコリー キャベツ 長葱 椎茸 しめじ 果物
6	20	土	20日 春分の日	ご飯 魚の塩焼き 含め煮 味噌汁 果物	南瓜とクリームチーズのマフィン 牛乳	焼きそば 春雨サラダ わかめスープ 果物	精白米 ごま油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 植物油 中華麺 春雨	白身魚 高野豆腐 豆乳 牛乳 クリームチーズ 豚肉 青のり ささみ わかめ	長葱 人参 椎茸 インゲン 玉葱 もやし 南瓜 キャベツ 胡瓜 えのき 果物
7	21	日		ご飯 チキンのクリームソースかけ 彩りサラダ スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 野菜とベーコン炒め すまし汁 果物	精白米 小麦粉 バター 植物油 上白糖 全粒粉 きび砂糖 ジャム ジャガイ	鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン 豆乳 牛乳	アスパラガス パプリカ 人参 玉葱 長葱 大根 えのき 果物
8	22	月		鶏ねぎうどん 煮物 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 果物	うどん 植物油 さつまい きび砂糖 精白米 上白糖	鶏肉 チーズ 牛乳 豚肉 水煮大豆 ひじき 油揚げ	長葱 人参 椎茸 インゲン 玉葱 コーン 生姜 干し椎茸 ほうれん草 果物
9	23	火		ハヤシライス ポテトサラダ BKTスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター ジャガイ マヨネーズ 菓子 きび砂糖	豚肉 ベーコン 卵 ヨーグルト 鶏肉 ツナ わかめ	玉葱 エリンギ 生姜 にんにく ホールトマト 人参 胡瓜 キャベツ トマト 大根 インゲン ほうれん草 果物
10	24	水		ご飯 魚の味噌マヨ焼き 煮浸し すまし汁 果物	タコ焼き風ポテト 牛乳	シチューライス 南瓜サラダ スープ 果物	精白米 マヨネーズ ジャガイ 片栗粉 植物油 上白糖 小麦粉 バター	鮭 油揚げ 青のり 牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	パセリ 人参 白菜 玉葱 えのき 南瓜 レーズン 果物
11	25	木		ご飯 和風おろしハンバーグ 人参しりしり どさんこ汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚の塩焼き お浸し すいとん汁 果物	精白米 パン粉 植物油 片栗粉 上白糖 ごま油 ジャガイ バター 小麦粉	豚肉 豆腐 ひじき ツナ わかめ 牛乳 鱈 鶏肉	玉葱 大根 えのき 人参 コーン 白菜 しめじ 果物
12	26	金		パン スパニッシュオムレツ フレンチサラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	炊き込みご飯 高野豆腐の揚げ煮 すまし汁 果物	パン ジャガイ オリーブ油 上白糖 精白米 いりごま 片栗粉 植物油	豚肉 牛乳 卵 ヨーグルト わかめ 鶏肉 高野豆腐	玉葱 パプリカ キャベツ 人参 胡瓜 しめじ コーン ごぼう 果物
13	27	土		ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め 磯辺和え すまし汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 カツレツ コールスロー スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 ジャム パン粉 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 海苔 豆乳 牛乳 粉チーズ ベーコン	ごぼう 玉葱 もやし 人参 えのき 白菜 キャベツ コーン 果物
14	28	日		ご飯 酢鶏 中華コーンスープ 果物	苺ヨーグルトプリン せんべいorビスケット	五目うどん 肉じゃが 果物	精白米 片栗粉 ジャガイ 植物油 上白糖 ごま油 菓子 うどん きび砂糖	鶏肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳 ゼラチン 油揚げ 豚肉	生姜 ピーマン 人参 玉葱 椎茸 クリームコーン 苺 大根 ほうれん草 長葱 インゲン 果物
	29	月		親子丼 ジャガイのきんぴら 味噌汁 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 厚揚げと鶏肉のカレー煮 大豆サラダ すまし汁 果物	精白米 ジャガイ ごま油 いりごま 小麦粉 きび砂糖 植物油 ジャム 上白糖	卵 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳 厚揚げ 水煮大豆	玉葱 インゲン 人参 コーン 胡瓜 しめじ 果物
	30	火		ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き 心かし芋 すまし汁 果物	黒糖ドーナツ 牛乳	ご飯 チヂミ風 三色ナムル 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 上白糖 バター さつまい きび砂糖 黒糖 植物油 ジャガイ 片栗粉 ごま油 いりごま	鮭 豆乳 牛乳 豚肉 ベーコン	人参 ピーマン キャベツ もやし しめじ 玉葱 ほうれん草 ニラ コーン 果物
17	31	水	17日 彼岸入り	コーンカルボナーラ風 チキンと野菜ソテー スープ 果物	ぼた餅 牛乳(17) きなこおはぎ 牛乳(31)	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ごま和え すまし汁 果物	スパゲッティ バター 植物油 もち米 精白米 あんこ きび砂糖 すりごま	ベーコン 牛乳 鶏肉 きな粉 豚肉	にんにく 玉葱 クリームコーン アスパラガス 人参 キャベツ しめじ ごぼう 生姜 ほうれん草 えのき 果物



※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