



R7年

3月

こんだてひょう



日 に ち	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	イ ン ト ク	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	土			ご飯 厚揚げと鶏肉のカレー煮 ころもき芋 すまし汁 果物	ツナトースト 牛乳	ピピンパ丼 中華サラダ ワカメスープ 果物	精白米 じゃが芋 パン 植物油 マヨネーズ 上白糖 ごま油 いりごま	鶏肉 厚揚げ ツナ 牛乳 豚肉 ささみ わかめ	人参 しめじ コーン インゲン ほうれん草 玉葱 もやし 胡瓜 えのき 長葱 果物
2	16	日			ご飯 ゴマチキン炒め 二色煮 味噌汁 果物	マカロニきなこ 牛乳	ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 磯辺和え すまし汁 果物	精白米 小麦粉 いりごま 上白糖 ごま油 きび砂糖 マカロニ さつま芋	鶏肉 油揚げ きなこ 牛乳 海苔 わかめ	人参 玉葱 南瓜 白菜 えのき もやし 長葱 果物
3	月		ひなまつり		五目ちらし 鱈の塩焼き 菜の花ソテー すまし汁 果物	苺の桜餅 ひなあられ 牛乳	洋風チラシ 鶏のマーマレード焼き 茹でブロッコリー 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 ひなあられ マーマレードジャム	油 卵 海苔 鱈 牛乳 ベーコン 鶏肉	人参 蓮根 干し椎茸 絹さや 菜の花 コーン えのき 玉葱 苺 ビーマン ブロッコリー 果物
4	18	火			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	パンケーキ 牛乳	ご飯 筑前煮 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 バター 植物油 上白糖 きび砂糖 シェム ごま油 じゃが芋	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳 油揚げ	スナップエンドウ パプリカ 人参 キャベツ コーン ごぼう 椎茸 インゲン 玉葱 果物
5	19	水			ご飯 塩麴唐揚げ 和風サラダ ごま味噌汁 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	コーンカルボナーラ風 チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 きび砂糖 すりごま グラニュー糖 さつま芋 スパゲティ バター じゃが芋	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 ベーコン	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 大根 ごぼう 玉葱 スナップエンドウ 果物
6	20	木	20日 春分の日	6日 カフェ	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 大豆サラダ すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 すき焼き風 味噌汁 果物	精白米 きび砂糖 植物油 上白糖 ごま油 小麦粉 さつま芋	鶏肉 大豆水煮 わかめ 牛乳 豚肉 豆腐	大根 胡瓜 人参 長葱 椎茸 玉葱 果物
7	21	金			パン スパニッシュオムレツ 野菜とベーコンソテー スープ ヨーグルト	春キャベツのおにぎり 果物	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 切り干し大根煮 すまし汁 果物	パン じゃが芋 オリーブ油 植物油 精白米 植物油 きび砂糖	豚肉 牛乳 卵 ベーコン ヨーグルト 鮭 豆腐 わかめ	玉葱 パプリカ 人参 ビーマン 大根 コーン キャベツ 長葱 切り干し大根 干し椎茸 インゲン えのき 果物
8	22	土			ご飯 豚肉の生姜塩麴炒め 青のりポテト 味噌汁 果物	ココアマフィン 牛乳	チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 シェム バター マカロニ マヨネーズ	豚肉 青のり 油揚げ 豆乳 牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	生姜 キャベツ 人参 長葱 玉葱 セロリ にんにく 胡瓜 果物
9	23	日			ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め 煮浸し すまし汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	わかめご飯 高野豆腐の揚げ煮 具だくさん汁 果物	精白米 上白糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 植物油	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 炊き込みわかめ 高野豆腐	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ しめじ レーズン インゲン 南瓜 えのき 果物
10	24	月	郷土料理		ちゃんぽん 浦上そばろ 果物	つきあげ 牛乳	ご飯 魚のコーンクリーム焼き ウィンナーと野菜ソテー スープ 果物	中華麺 ごま油 植物油 上白糖 さつま芋 小麦粉 いりごま バター じゃが芋	豚肉 さつま揚げ 牛乳 鮭 ウィンナー	人参 玉葱 椎茸 キャベツ コーン にんにく 生姜 ごぼう もやし クリームコーン ブロッコリー 果物
11	25	火			ご飯 回鍋肉 ミニトマト 春雨スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	焼きうどん 含め煮 すまし汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 春雨 菓子 うどん 植物油 上白糖	豚肉 ヨーグルト かつお節 鶏肉	キャベツ ビーマン 生姜 にんにく ミニトマト 人参 長葱 椎茸 筍水煮 インゲン かぶ 果物
12	26	水			ご飯 千草焼き じゃが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	きなこあんこのケーキ 牛乳	ご飯 照り焼きチキン ゴマネーズサラダ 和風コンソメスープ 果物	精白米 植物油 上白糖 じゃが芋 きび砂糖 小麦粉 あんこ 片栗粉 マヨネーズ すりごま	豚肉 卵 きなこ 豆乳 牛乳 鶏肉 ツナ	人参 長葱 ほうれん草 大根 玉葱 えのき 果物
13	27	木		カフェ	パン マカロニグラタン 花野菜サラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏の塩麴焼き ひじき煮 味噌汁 果物	パン マカロニ 植物油 小麦粉 バター 上白糖 ごま油	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン ひじき 大豆水煮 油揚げ	玉葱 エリンギ ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 長葱 干し椎茸 インゲン かぶ 果物
14	28	金			キャロットライスのホワイトソースかけ 魚のパン粉焼き 茹でブロッコリー スープ 果物	クッキー 牛乳	ご飯 肉じゃが 味噌汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 パン粉 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 きび砂糖	ベーコン 牛乳 粉チーズ 豚肉	人参 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー しめじ キャベツ 南瓜 果物
15	29	土			ご飯 鶏と小松菜の炒め物 炊き合わせ すまし汁 果物	たご焼き風ポテト 牛乳	ガパオライス 春雨サラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 上白糖 春雨 ごま油	鶏肉 青のり 牛乳 豚肉 ベーコン	小松菜 玉葱 人参 かぶ 椎茸 キャベツ パプリカ ビーマン しめじ 胡瓜 果物
16	30	日			親子丼 じゃが芋のきんぴら 味噌汁 果物	苺ヨーグルトプリン ぜんべいorビスケット	ご飯 ちゃんちゃん焼き 南瓜煮 すまし汁 果物	精白米 じゃが芋 ごま油 上白糖 いりごま 菓子 小麦粉 バター きび砂糖	卵 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳 ゼラチン 鮭 豆腐 わかめ	インゲン 白菜 人参 玉葱 苺 キャベツ しめじ ビーマン 南瓜 果物
17	31	月	17日 彼岸入り		白ごま坦うどん 魚の塩焼き さつま芋煮 果物	ぼた餅(17) きなこおはぎ(31) 牛乳	ご飯 酢鶏 中華スープ 果物	うどん ごま油 上白糖 ねりごま すりごま さつま芋 きび砂糖 もち米 精白米 あんこ(17) 片栗粉 じゃが芋 植物油	豚肉 油揚げ 青魚 きなこ(31) 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 椎茸 ほうれん草 生姜 ビーマン かぶ しめじ 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、記載していません。



みなと子育て応援プラザP o k k e