令和5年 3月 こんだてよていひょう

		予削3年3月 こんたくよくいじょ			☆印 ぞうぐみさんのリクエストメニュー		
日	曜日	午前のおやつ (乳児)	副 食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	<b>赤</b> 血や肉や骨になるもの	<b>黄</b> 熱やカになるもの	<b>緑</b> 体の調子をととのえるもの
1	水	野菜 ジュース	☆ポークビーンズ ☆かぼちゃサラダ ☆わかめご飯 チーズ竹輪 ☆バナナ	牛乳 ☆人参のパウンドケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 水煮大豆 チーズ竹輪	精白米 アーモンド粉 バター 小麦粉	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 かぼちゃ わかめ バナナ
2	木	牛乳	☆野菜入り味噌ラーメン ☆きゅうりのツナ和え クロレラ ☆オレンジ	りんごジュース ☆バームクーへン	牛乳 豚肉 なると クロレラ シーチキン	中華麺	人参 白菜 にら コーン缶 もやし 長ねぎ きゅうり オレンジ りんごジュース
3	金	(ひなまつり) 牛乳	五目ちらし ☆白身魚フライ グリーンサラダ ☆すまし汁 ☆いちご	☆桃のゼリ— (ひなあられ)	牛乳 卵 鱈 生クリーム ハム	精白米 ふ	絹さや 長ねぎ キャベツ わかめ きゅうり いちご 桃缶
4	±	野菜 ジュース	チキンカレー 麦茶 バナナ	クロレラ ハーベスト	クロレラ 豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ
6	月	ぶどう ジュース	☆ささみの衣揚げレモンあんかけ ☆春雨サラダ ☆にら玉スープ グレープフルーツ	☆フルーチェ	牛乳 ささみ ハム 春雨 卵	精白米	ぶどうジュース あさつき 人参 きゅうり にら 玉ねぎ グレープフルーツ
7	火	ピルクル	☆コーン入り焼きそば 大根サラダ 野菜ジュース ☆桃缶	牛乳 ☆だんご (ハーベスト)	牛乳 ピルクル 豚肉 ハム	焼きそば	キャベツ もやし コーン缶 大根 きゅうり 桃缶 野菜ジュース
8	水	牛乳	<ul><li>☆ツナポテトサラダ ☆しらす入り納豆</li><li>☆コーンポタージュ ☆ウインナー ☆メロン</li></ul>	豆乳 ☆ドーナツ	牛乳 シーチキン しらす干し 納豆 ウインナー 豆乳	精白米 じゃが芋 バター ホットケーキミックス	人参 きゅうり コーン缶 メロン
9	木	いちご オレ	<ul><li>☆ハンバーグ ☆ゆでブロッコリー ☆ミニトマト</li><li>☆コーンスープ デコポン</li></ul>	牛乳 ☆肉まん	牛乳 いちごオレ 豚挽肉 牛挽肉 卵	精白米 パン粉 肉まん	ブロッコリー ミニトマト 玉ねぎ ピーマン コーン缶 デコポン
10	金	牛乳	☆煮魚 ☆さつま芋ときゅうりの合わせ ☆豆腐となめこの味噌汁 いちご	麦茶 ☆フライドポテト	牛乳 かじき鮪 豆腐	精白米 さつま芋 じゃが芋	きゅうり きゅうり なめこ 長ねぎ いちご
11	±	野菜 ジュース	クリームシチュー 麦茶 パナナ	クロレラアップル せんべい	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参バナナ
13	月	** -	☆ミネストローネ ☆ひじきのツナ和えサラダ ナゲット わかめご飯 バナナ	のむヨーグルト ☆ミニシュークリーム	のむヨーグルト ベーコン シーチキン のむヨーグルト ナゲット	精白米 じゃが芋 マカロニ	アップルジュース 玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 キャベツ トマト缶 ひじき レタス バナナ
14	火	豆乳	☆五目うどん たくあんときゅうりのごま和え クロレラアップル オレンジ	牛乳 <b>☆揚げパン</b>	牛乳 豆乳 豚肉 油揚げ なると クロレラアップル	うどん ごま バターロール	長ねぎ エリンギ たくあん 人参 きゅうり オレンジ
15	水	牛乳	☆チキンカレー ☆コールスローサラダ 福神漬け ぶどうジュース ぽんかん	★プリン ウェハース	牛乳 鶏肉 プリン	精白米 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ コーン缶 人参 きゅうり 福神漬け ぶどうジュース ぽんかん
16	木	(食育) 牛乳	☆麻婆豆腐 棒棒鶏 アンパンマンポテト グレープフルーツ	カルピス クレープ作り	牛乳 ささみ 豆腐 アイス 生クリーム カルピス	精白米 ごま じゃが芋 小麦粉	長ねぎ エリンギ きゅうり グレープフルーツ いちご バナナ
17	金	のむ ヨーグルト	☆海老フライ ☆チップサラダ ☆卵ス一プ ☆りんご		牛乳 のむヨーグルト 海老 サラミソーセージ 卵 カニかまぼこ	精白米 小麦粉 パター オートミール	レタス きゅうり 人参 わかめ りんご
18	±	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 バナナ	クロレラ ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ
20	月	牛乳	☆鶏の唐揚げ ☆五目ナムル ☆中華スープ デコポン	いちごオレ ☆さつま芋とごまのケーキ	牛挽肉 鶏肉 ハム 焼豚 春雨 卵 いちごオレ	精白米 ごま 小麦粉 さつま芋 パター	ほうれん草 もやし きゅうり 人参 長ねぎ エリンギ デコポン
21	火		春分の日				
22	水	オレンジジュース	<ul><li>☆チャーシュー入り醤油ラーメン クロレラ</li><li>☆わかめサラダ ぽんかん</li></ul>	牛乳 ☆フルーツサンド	牛乳 焼豚 なると クロレラ シーチキン 生クリーム	中華麺 食パン	ほうれん草 わかめ バナナ コーン缶 きゅうり ぽんかん いちご オレンジジュース
23	木	牛乳	☆クリームシチュー ☆カニ風味サラダ りんごジュース いちご	麦茶 ☆たこ焼き	牛乳 豚肉 カニかまぼこ	精白米 じゃが芋 たこ焼き	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 りんごジュース いちご
24	金	豆乳	<ul><li>☆豆腐のミートグラタン ☆ほうれん草サラダ</li><li>☆キャベツスープ ☆キウイフルーツ</li></ul>	牛乳 ☆スイートポテト	牛乳 豆乳 豚挽肉 豆腐 チーズ 卵 なると	精白米 さつま芋 バター ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ もやし きくらげ キウイフルーツ
25	±		卒 園 式 ( 赤魬 ・ 飲み物 )			赤飯	野菜ジュース
27	月	牛乳	鶏肉と大根の炒め煮 キャベツのごま和え 味噌汁 パイン缶	クロレラ バナナ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ クロレラ	精白米 ごま	大根 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ グリンピース缶 わかめ パイン缶 パナナ
28	火	野菜 ジュース	ナポリタン イタリアンサラダ 野菜ジュース オレンジ	牛乳 スチームチーズケーキ	<b>牛乳 豚挽肉 ベーコン 卵</b> チーズ	スパゲティ 小麦粉	玉ねぎ ピーマン きゅうり ラディッシュ オレンジ レタス 野菜ジュース
29	水	牛乳	肉じゃが しゅうまい 味噌汁 グレープフルーツ	カルピス ワッフル	牛乳 豚肉 しゅうまい 油揚げ カルピス	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ 白滝 大根 グリンピース缶 グレープフルーツ
30	木	ピルクル	野菜ソテー 中華きゅうり かまぼこスープ バナナ	豆乳 チョコサンド	ピルクル 豆乳 豚挽肉 かまぼこ	精白米 食パン	キャベツ もやし ピーマン 人参 長ねぎ わかめ きゅうり パナナ
31	金	のむ ヨーグルト	ハヤシライス マカロニサラダ 桃缶 クロレラアップル	牛乳 コーンフレーク	牛乳 のむヨーグルト 豚肉 ハム クロレラアップル	精白米 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり 桃缶