

令和6年 3月 こんだてよていひょう

☆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)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をとのえるもの	
1	金	(ひなまつり) 牛乳	五目ちらし 魚の野菜ソース焼き すまし汁 グリーンサラダ ☆いちご (ひなあられ)	のむヨーグルト 春色蒸しパン	牛乳 かじき鮓 卵 ハム のむヨーグルト	精白米 ホットケーキミックス ふ	絹さや 長ねぎ キャベツ わかめ きゅうり いちご レタス 人参 ビーマン	
2	土	野菜 ジュース	ポークカレー 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	
4	月	牛乳	☆肉じゃが ☆揚げぎょうざ ☆バナナ ☆なめこの味噌汁	豆乳 ☆人参のパウンドケーキ	牛乳 豚肉 ぎょうざ 豆腐 卵	精白米 じゃが芋 小麦粉 アーモンド粉	玉ねぎ 人参 しめじ 白滝 グリーンピース 缶 わかめ 長ねぎ なめこ パナナ	
5	火	野菜 ジュース	☆チャーシュー入り醤油ラーメン クロレラ ☆たくあんときゅうりのごま和え オレンジ	牛乳 ☆揚げパン	焼豚 なた クロレラ 牛乳	中華麺 ごま バターロール	野菜ジュース ほうれん草 コーン缶 たくあん きゅうり オレンジ	
6	水	牛乳	☆麻婆豆腐 棒棒鶏 チーズ竹輪 ぼんかん	カルピス ワッフル	牛乳 豆腐 ささみ カルピス チーズ竹輪	精白米 ごま	長ねぎ エリンギ きゅうり ぼんかん	
7	木	(食育) いちごオレ	☆海老フライ ☆ポテトサラダ ☆コーンポタージュ ☆キウイフルーツ	☆カラフルゼリー	いちごオレ ソーセージ 海老	精白米 じゃが芋	人参 きゅうり コーン缶 キウイフルーツ	
8	金	オレンジ ジュース	☆豚肉の生姜焼 ☆五目ナムル ☆大根の味噌汁 デコボン	牛乳 いちごクリームパン	豚肉 ささみ 油揚げ 牛乳	精白米 パン	オレンジジュース きゅうり ほうれん草 人参 デコボン もやし 大根 わかめ	
9	土	野菜 ジュース	クリームシチュー 麦茶 パナナ	クロレラ ハーベスト	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
11	月	豆乳	☆ポークビーンズ ふりかけ どうぶつポテト ☆きゅうりとウインナーのごま酢和え パナナ	牛乳 ☆オートミールクッキー	豆乳 豚肉 ベーコン 牛乳 水煮大豆 ウインナー 卵	精白米 じゃが芋 バター オートミール	玉ねぎ きゅうり もやし 人参 パナナ	
12	火	牛乳	☆五目うどん ☆きゅうりのツナ和えサラダ クロレラアップル いちご	麦茶 チャーハン	牛乳 豚肉 油揚げ なた シーチキン クロレラアップル	うどん 精白米	長ねぎ 人参 エリンギ きゅうり いちご	
13	水	(誕生会) のむ ヨーグルト	☆ハンバーグ ☆チップサラダ ☆コーンスープ ☆メロン	プリン生クリーム添え	のむヨーグルト 豚挽肉 卵 牛挽肉 サラミソーセージ プリン 生クリーム	精白米 パン粉	玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス 人参 コーン缶 メロン	
14	木	牛乳	☆チキンカレー コールスローサラダ 福神漬 野菜ジュース ぼんかん	いちごオレ ☆ミニドーナツ	牛乳 鶏肉 いちごオレ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 野菜ジュース キャベツ きゅうり コーン缶 福神漬 ぼんかん	
15	金	パイン ジュース	☆はんぺんフライ ゆでブロッコリー ☆にら玉スープ オレンジ	牛乳 ☆ココアホットケーキ	ハム はんぺん 卵 牛乳 チーズ	精白米 ホットケーキミックス	パインジュース ブロッコリー にら 玉ねぎ オレンジ	
16	土	野菜 ジュース	ハヤシライス 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	
18	月	牛乳	☆かじき鮓の味噌煮 ☆ほうれん草サラダ ☆豚汁 いよかん	麦茶 ☆フライドポテト	牛乳 かじき鮓 卵 ハム 豚肉 豆腐	精白米 じゃが芋 ごま	ほうれん草 大根 人参 いよかん	
19	火	ぶどう ジュース	☆野菜入り味噌ラーメン クロレラ わかめときゅうりの酢の物 グレープフルーツ	牛乳 ☆フルーツサンド	豚肉 しらす干し クロレラ 生クリーム 牛乳	中華麺 食パン	ぶどうジュース 白菜 人参 長ねぎ わかめ きゅうり グレープフルーツ いちご バナナ	
20	水	春 分 の 日						
21	木	牛乳	☆鶏の唐揚げ かみかみ和え ☆中華スープ デコボン	ヤクルト ☆バナナのもちもちケーキ	牛乳 鶏肉 さきいか 春雨 焼豚 ヤクルト 卵	精白米 じゃが芋 もち粉	大根 人参 きゅうり 長ねぎ エリンギ パナナ デコボン	
22	金	豆乳	☆酢豚 中華きゅうり ☆桃缶 ☆豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ☆肉まん	豆乳 豚肉 豆腐 肉まん 牛乳	精白米 じゃが芋	玉ねぎ ビーマン エリンギ 人参 ほうれん草 きゅうり パイン缶 わかめ 桃缶	
23	土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 パナナ	クロレラ ハーベスト	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
25	月	牛乳	☆筑前煮 ☆春雨サラダ ☆わかめスープ バナナ	☆ヨーグルト和え	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 春雨 ハム ヨーグルト	精白米 じゃが芋 ごま	人参 いんげん こんにやく きゅうり わかめ コーン缶 バナナ 黄桃缶 チェリー缶 パイン缶 みかん缶 マンゴー缶	
26	火	マミー	☆ナポリタン ☆ひじきのツナ和えサラダ ぶどうジュース いちご	牛乳 ☆ロールケーキ	マミー 豚挽肉 シーチキン 牛乳	スパゲティ ロールケーキ	玉ねぎ ビーマン ひじき レタス ぶどうジュース 人参 いちご	
27	水	牛乳	☆クリームシチュー ☆マカロニサラダ 野菜ジュース ☆みかん	豆乳 バームクーヘン	牛乳 豚肉 ハム 豆乳	精白米 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり 野菜ジュース みかん	
28	木	アップル ジュース	☆鮭フライ イタリアンサラダ ☆かまぼこスープ オレンジ	牛乳 ☆コーンフレーク	鮭 ベーコン かまぼこ 牛乳	精白米 小麦粉	アップルジュース きゅうり レタス ラディッシュ 長ねぎ わかめ オレンジ	
29	金	野菜 ジュース	☆びっくりソーセージ煮 ☆かぼちゃサラダ ☆わかめご飯 アンパンマンポテト ☆パイン缶	牛乳 ☆豆腐のパウンドケーキ	フランクフルト 卵 牛乳 豆腐	精白米 ホットケーキミックス じゃが芋	野菜ジュース 人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ パイン缶	
30	土	卒 園 式 (赤飯)			(パン 麦茶 パナナ)		パン	バナナ