

こんだて表

2019年3月

今月は卒園するさくら組さんのリクエストメニューです

明星保育園

日付	こんだて	材料名			おやつ	行事
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 金	京風ちらし カレーの照り焼き 菜の花の煮浸し 貝のおつゆ	米、○小麦粉、三温糖、 ○三温糖、○片栗粉、○ 白玉粉、ごま	○牛乳、かれい、卵、あ さり	ほうれんそう、○オレンジ、 にんじん、なばな、 さやえんどう、糸みつ ば、焼きのり、干ししい たけ、しば漬	菱餅風いろいろ ひなあられ 果物 牛乳	ひな祭りメニュー
02 土	煮込みうどん	ゆでうどん	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂 肪なし)、米みそ(淡色辛 みそ)	○りんご、たまねぎ、に んじん、葉ねぎ、わかめ (乾)	菓子 果物 牛乳	
04 月	ハヤシライス ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、なたね油	○ヨーグルト(加糖)、牛 肉(肩・皮下脂肪なし)	たまねぎ、○バナナ、に んじん、きゅうり、コー ン缶	ヨーグルト バナナ	
05・19 火	ごはん サンマのコトコト煮 三色和え 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ)	米、○米、三温糖、とう もろこし油	さんま、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、○卵、 ○しらす干し、○かつお 節	ほうれんそう、もやし、 だいこん、にんじん、○ はくさい、葉ねぎ、○に んじん、しょうが	のりじゃこおじや	
06 水			○牛乳	○オレンジ	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
07 木	ごはん シェーズパイ 白菜とりんごのサラダ ジュリアンスープ	米、じゃがいも、○マカ ロニ、○三温糖、とうも ろこし油、なたね油	○牛乳、ピザ用チーズ、 豚ひき肉、牛ひき肉、○ きな粉、バター	たまねぎ、○りんご、は くさい、にんじん、りん ご、キャベツ、きゅう り、マッシュルーム、セ ロリー	マカロニきな粉 果物 牛乳	
08・22 金	ごはん エビフライ スパゲッティサラダ カレースープ	米、○ホットケーキ粉、 スパゲッティ、パン粉、 マヨネーズ、小麦粉、○ なたね油、○三温糖、○ グラニュー糖、とうもろ こし油	○牛乳、えび、ベーコ ン、卵、ハム、○卵、無 塩バター	○オレンジ、きゅうり、 たまねぎ、かぼちゃ、に んじん、キャベツ、ホー ルトマト缶詰	8日:メロンパン風クッキー 22日:ポップコーン 果物 牛乳	
09・23 土	ケチャップスパゲッティ キャベツのスープ プロセスチーズ	スパゲッティ、とうもろ こし油	○牛乳、チーズ、ウイン ナー、ベーコン	○りんご、たまねぎ、に んじん、キャベツ、ピー マン、マッシュルーム、 コーン缶	菓子 果物 牛乳	
11 月	ごはん 豚肉と大根の白味噌煮 納豆和え	米、○白玉粉、○上新 粉、○なたね油、○三温 糖	○牛乳、○絹ごし豆腐、 生揚げ、米みそ(甘み そ)、豚肉(肩・皮下脂肪 なし)、納豆、かつお節	だいこん、ごまつな、○ りんご、にんじん、板こ んにゃく	もちもちボール 果物 牛乳	
12・26 火	ごはん 鯖の梅煮 小松菜ともやしのゴマ酢和え のっぺい汁	○中華めん、米、さつま いも、ごま、三温糖	○牛乳、さば、鶏もも 肉、○豚肉(肩ロース・皮 下脂肪なし)、ツナ油漬 缶、○かつお節	小松菜、もやし、大根、 玉ねぎ、人参、○キャベ ツ、板こんにゃく、葉ね ぎ、○ピーマン、うめ干 し、しょうが、○あおの り	12日:焼きそば 26日:お好み焼き 牛乳	
13 水	じゃこ佃煮ごはん おでん風煮物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	米、○食パン、じゃがい も、三温糖、ごま	鶏もも肉、○ホイップク リーム、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し	だいこん、にんじん、板 こんにゃく、たまねぎ、 ○もも缶、○みかん缶、 ○パイ缶、生わかめ	フルーツサンド	お別れ会
14・28 木	タコライス れんこんサラダ コーンクリームスープ	米、じゃがいも、○砂 糖、マヨネーズ、○小麦 粉、片栗粉、三温糖、な たね油	○牛乳、○生クリーム、 ○クリームチーズ、牛ひ き肉、○卵、ハム、ペー コン	れんこん、玉ねぎ、オレ ンジ、人参、コーン缶、 きゅうり、トマト、レタ ス、クリームコーン缶、 ピーマン、レモン果汁、 にんにく	14日:チーズケーキ 28日:カップケーキ 果物 牛乳	
15 金	ごはん 牛肉のカレー揚げ マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	米、マカロニ、マヨネー ズ、とうもろこし油、小 麦粉	○牛乳、牛肉(肩・皮下脂 肪なし)、ソフト豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、 卵、ハム	○オレンジ、ほうれんそ う、きゅうり、キャベ ツ、コーン缶、にんじ ん、しめじ	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
16 土	ロールパン クリームシチュー ブロッコリー・ミニトマト	じゃがいも、ロールパン	○牛乳、鶏もも肉、牛乳	○りんご、ブロッコ リー、たまねぎ、ミニト マト、にんじん、クリ ムコーン缶、コーン缶	菓子 果物 牛乳	17日:卒園式
18 月	キーマカレー シルバーサラダ	米、はるさめ、油、○三 温糖、三温糖、とうもろ こし油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、ハム	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、もも缶、みか ん缶、ピーマン、パイ ン缶、キャベツ、トマト ピューレ、寒天、にんに く、しょうが	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	
20 水	エビピラフ ブロッコリーサラダ 冬野菜の和シチュー	米、○ロールパン、マヨ ネーズ、米粉、油、三温 糖	○牛乳、豆乳、えび(む き身)、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、バター	たまねぎ、○りんご、ブ ロッコリー、かぶ、コー ン缶、にんじん、ピー マン、ごまつな、ごぼう、 ○いちごジャム、にんに	ジャムロール 果物 牛乳	お別れ遠足
25 月	あんかけうどん きゅうりとワカメの酢のもの	ゆでうどん、○じゃがい も、三温糖、片栗粉	○牛乳、鶏むね肉、しら す干し、○バター	○りんご、はくさい、 きゅうり、キャベツ、た まねぎ、にんじん、生わ かめ、ねぎ	ホコホコポテト 果物 牛乳	
27 水	夕焼けごはん 豚カツ マゼ'アンサラサのフラワーカツ' 白菜スープ いちごチューリップ	米、○食パン、じゃがい も、食パン、マヨネー ズ、小麦粉、パン粉、と うもろこし油、○マーガ リン、はるさめ、○グラ ニュー糖	○牛乳、豚肉(ヒレ)、 ベーコン、しらす干し	○りんご、はくさい、に んじん、きゅうり、いち ご、りんご、干しぶど う、コーン缶、葉ねぎ	シュガートースト 果物 牛乳	おたんじょう会