



3月のこんだて



【千成ヤクルトつばめKIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1金	ちらし寿司 鶏肉の照りマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え 花麩のすまし汁	☆バインヨーグルト お茶	シーチキン・錦糸た まご・鶏肉・かつお ぶし・ヨーグルト	人参・しいたけ・菜の花 冷・ブロッコリー・コー ン・大根・青葱・昆布・ バイン缶	米・砂糖・白ごま・ マヨドレ・油・花麩	21木	白身魚の煮付け ほうれん草のちくわ和え ごはん 大根のみそ汁	☆ももゼリー 牛乳	ホキ・ちくわ・味噌・ かつおぶし・牛乳	生姜・ほうれん草・人参・ 大根・わかめ・昆布・粉寒 天・白桃缶・りんごジュ ース	砂糖・米・麩
4月	白身魚フライ 小松菜のカニカマ和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆人参ブリッツ 牛乳	白身魚フライ・かに 風味スティック・味 噌・かつおぶし・牛 乳	小松菜・コーン・南瓜・ 玉葱・わかめ・人参・あ おさ粉	油・砂糖・米・小麦 粉・片栗粉・白ごま	22金	鶏肉の唐揚げ 菜の花のツナサラダ お花ごはん かぼちゃのスープ	☆みかんケーキ 牛乳	鶏肉・シーチキン・牛 乳・卵・ホイップク リーム	生姜・菜の花 冷・蓮根・ 人参・コーン・インゲン・ 南瓜・玉葱・パセリ・みか ん缶	片栗粉・油・マヨド レ・米・ホットケーキ ミックス・マーガリ ン・砂糖
5火	野菜たっぷりうどん きんぴられんこん バナナ	☆昆布おにぎり お茶	牛スライス・かつお ぶし	白菜・玉葱・大根・人 参・青葱・昆布・蓮根・ インゲン・バナナ・塩昆 布	うどん・ごま油・砂 糖・すりごま・米	25月	鮭のマヨ焼き 里芋の味噌煮 ごはん 小松菜のすまし汁	☆大学芋 牛乳	鮭・味噌・かつおぶ し・牛乳	大根・人参・インゲン・ 小松菜・しいたけ・昆布	マヨドレ・油・さと いも・砂糖・米・ 麩・さつまいも・黒ご ま
6水	豚肉の生姜炒め ブロッコリーの昆布和え ごはん 豆腐のみそ汁	☆いちご蒸しパン 牛乳	豚肉・絹豆腐・味 噌・かつおぶし・牛 乳	玉葱・インゲン・生姜・ ブロッコリー・人参・塩 昆布・青葱・昆布・イチ ゴジャム	油・砂糖・ごま油・ 白ごま・米・ホット ケーキミックス	26火	塩ラーメン ナムル リンゴ	☆わかめおにぎり お茶	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ しめじ・青葱・生姜・ほ うれん草・もやし・リン ゴ・炊き込みわかめ	ラーメン・ごま油・ 白ごま・砂糖・米
7木	ミートボールシチュー キャベツとコーンのサラダ パン オレンジ	☆マカロニきなこ 牛乳	ミートボール・牛 乳・きな粉	玉葱・人参・グリーン ピース・キャベツ・きゅ うり・コーン・オレンジ	じゃが芋・ロールパ ン・マカロニ・砂糖	27水	照り焼きミートボール ブロッコリーと蓮根のサラダ ごはん じゃが芋のみそ汁	☆フレンチトースト 牛乳	ミートボール・味 噌・かつおぶし・ 卵・牛乳	ブロッコリー・蓮根・人 参・玉葱・青葱・昆布	油・砂糖・米・じゃ が芋・食パン
8金	筑前煮 たまご焼き ごはん 白菜のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	鶏肉・たまご焼き・ あげ・味噌・かつお ぶし・牛乳	大根・蓮根・人参・ごほ う・しいたけ・きぬさ や・白菜・わかめ・昆布	油・砂糖・米・小麦 粉	28木	ホークカレー 大根サラダ バナナ	☆豆乳くずもち 牛乳	豚肉・豆乳・きな 粉・牛乳	玉葱・人参・大根・きゅ うり・バナナ	米・じゃが芋・キャ ノーラ油・カレーフ レーク・砂糖・油・ 片栗粉
11月	鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜のごま和え ごはん さつまいのみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	鶏肉・あげ・味噌・ かつおぶし・牛乳	大根おろし・チンゲン 菜・人参・玉葱・わか め・昆布	片栗粉・油・砂糖・ 白ごま・米・さつま 芋・じゃが芋	29金	ハーベキューチキン マカロニサラダ ごはん チンゲン菜のスープ	☆しらす入りお焼き 牛乳	鶏肉・しらす・牛乳	キャベツ・人参・コー ン・ちんげん菜・えのき	砂糖・油・マカロ ニ・マヨドレ・米・ お好み焼きミックス
12火	豚肉のチャプチェ 蒸し焼売 ごはん 白菜のスープ バイン	☆ツナサンド 牛乳	豚肉・シューマイ・ シーチキン・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・ しいたけ・白菜・しめ じ・パセリ・バイン缶・ あおさ粉	春雨・ごま油・砂 糖・白ごま・米・食 パン・マヨドレ	寒さも少しずつ和らぎ、春の陽気を感じられる季節となりました。 残りわずかな今年度もバランスの良い食事をとり、元気いっぱい思い出をたくさん作りましょう。					
13水	鮭のごま風味焼き 切干大根の炒め煮 ごはん 小松菜のみそ汁	☆バナナスコーン 牛乳	鮭・ちくわ・味噌・ かつおぶし・牛乳	切干大根・人参・インゲ ン・小松菜・玉葱・昆 布・バナナ	白ごま・油・砂糖・ 米・麩・ホットケ ーキミックス・バター	<div style="text-align: center;"> <h3>ちらしずし</h3> <p>3月3日のひなまつりは、女の子のすこやかな成長を祈願する節句です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、甘酒、ひなあられを食べて祝います。 <p>ちらし寿司は、たくさんの具材をまぜることから「成長しても食べるものに困らないように」との願いが込められています。</p> </div>					
14木	スパゲティナポリタン キャベツのスープ リンゴ	☆ごましおおにぎり お茶	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン・ キャベツ・えのき・パセ リ・リンゴ	スパゲティ・油・砂 糖・米	<div style="text-align: center;"> <h3>三色食品群とは...</h3> <p>食べ物に含まれる栄養素の働きから、体をつくるもとになる「あか」、エネルギーのもとになる「き」、体の調子を整えるもとになる「みどり」の3つの色に分類したものです。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスを整える目安となります。</p> </div>					
15金	牛肉のしぐれ丼 ほうれん草のツナ和え 卵のみそ汁	☆きなこ麩 牛乳	牛スライス・シーチ キン・卵・味噌・か つおぶし・きな粉・ 牛乳	白菜・ごぼうささがき・ 人参・生姜・ほうれん 草・玉葱・わかめ・昆布	米・糸こんにやく・ 油・砂糖・麩・パ ター	<div style="text-align: center;"> <h3>『新たまねぎ』</h3>  <p>温暖な地域で3~4月に出荷される早採りのたまねぎの総称です。みずみずしく肉質がやわらかく生でも美味しくいただけます。</p> <p>たまねぎのにおいの成分である『硫化アリル』には、消化液の分泌を促進して食欲を増進したり、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する働きがあります。</p> </div>					
18月	チキンカツ 花野菜サラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆チーズクッキー 牛乳	味噌・かつおぶし・ 卵・パルメザンチ ーズ・牛乳	ブロッコリー・カリフラ ワー・人参・玉葱・わか め・昆布	油・砂糖・白ごま・ 米・麩・マーガリ ン・小麦粉	<div style="text-align: center;">  </div>					
19火	焼うどん 小松菜のスープ オレンジ	☆ゆかりおにぎり お茶	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・ あおさ粉・小松菜・しい たけ・コーン・オレン ジ・ゆかり	うどん・油・米	<div style="text-align: center;"> <h3>春分の日</h3> </div>					
20水											