



# 3月のメニュー



わんぱく広場保育園

日付	3歳以上児メニュー	未満児追加分	0時おやつ(未満児のみ) 3時おやつ	赤群 血・肉・骨を作る	黄群 熱・力の元になる	緑群 体調を整える
1日 (木)	シーフードちゃんぽん しゅうまい みかん	ご飯	お茶とせんべい 牛乳とクロワッサンサンド	シーフードミックス 牛乳 ロースハム	★白米 中華めん じゃが芋 マヨネーズ	キャベツ 人参 青ピーマン モヤシ ミニトマト オレンジ
ごはんなし 2日 (金)	ひなまつり おひなさまご飯 誕生会 れんこんハンバーグ デザート	お吸い物	ヨーグルト ジョアと桜餅	魚肉ソーセージ ひき肉 鶏卵 あんこ	白米 花麩 ジョア 白玉粉 上白糖 薄力粉	焼のり みつば 人参 椎茸 れんこん 玉ねぎ イチゴ
3日 (土)	マカロニカレーシチュー ミモザサラダ いちごヨーグルト	ご飯	お茶とクラッカー コーンフレーク	鶏もも肉 鶏卵 牛乳	★白米 マカロニ 上白糖 マヨネーズ じゃが芋	人参 玉ねぎ ブロッコリー
4日 (日)	*  おやすみ  *					
5日 (月)	魚の磯辺揚げ 味噌汁 シルバーサラダ オレンジゼリー	ご飯	乳飲料とクッキー 野菜ジュースと五目おこわ	白味噌 絹豆腐 鰯 ロースハム 乳飲料	★白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 春雨	ワカメ 長ねぎ きゅうり 青海苔 パナナ
6日 (火)	バラ焼 味噌汁 豆腐のポパイサラダ みかん	ご飯	お茶とバナナ 牛乳とたこ焼き	豚バラ 木綿豆腐 白味噌 油揚げ 牛乳	精白米	玉ねぎ ほうれん草 ミニトマト 白菜 みかん
7日 (水)	メンチカツ 味噌汁 スイポテサラダ 牛乳かん	ご飯	お茶とクラッカー 牛乳と焼きそばパン	和風だし チーズ 牛乳 ゼラチン	★白米 じゃが芋 さつま芋 上白糖	人参 ねぎ キャベツ パセリ コーン 黄桃
8日 (木)	卵あんかけうどん キャベツと丸天の炒め煮 パナナ	ご飯	お茶とビスケット 牛乳とアメリカンドッグ	和風だし 豚ひき肉 丸天 牛乳	★白米 うどん 片栗粉	おろししょうが 万能ねぎ キャベツ 人参 パナナ
ごはんなし 9日 (金)	お別れ会 ドリア オムライス スープ ハンバーグ ポテトサラダ キラキラゼリー	ご飯	ヨーグルト ジョアとミニパフェ	チーズ 絹豆腐 レバー ひき肉 ｷｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	精白米 じゃが芋 マヨネーズ	オクラ 人参 サニーレタス みかん パナナ
10日 (土)	すいとん汁 ねばねば納豆 デザート	ご飯	お茶とクッキー 牛乳とがっばらもち	鶏もも肉 ひきわり納豆 小豆 牛乳	★白米 すいとん粉 上白糖	人参 椎茸 白菜 ねぎ オクラ みかん
11日 (日)	*  おやすみ  *					
12日 (月)	魚のスパイシー焼 味噌汁 ツナとコーンの卵とじ フルーツゼリー	ご飯	乳飲料とクッキー 牛乳とフライドポテト	白味噌 厚揚げ 鰯 シーチキン 鶏卵	★白米 フライドポテト	白菜 サラダ菜 コーン 人参 みかん
13日 (火)	すき煮 味噌汁 ひじきとオクラの和え物 ぶどう	ご飯	お茶とバナナ 牛乳とクッキー	和風だし 牛肉 焼豆腐 牛乳	★白米 じゃが芋 上白糖 薄力粉 バター	人参 ねぎ 玉ねぎ 万能ねぎ ひじき オクラ ブドウ
14日 (水)	つくねの照り焼き 味噌汁 五色和え チーズ	ご飯	お茶とビスケット 牛乳とたまごサンド	白味噌 絹豆腐 ひき肉 ロースハム チーズ	★白米 パン粉 上白糖 マヨネーズ	なめこ みつば 玉ねぎ インゲン 人参 ほうれん草
15日 (木)	味噌ラーメン 春巻き みかん	ご飯	お茶とクラッカー 牛乳とホットケーキ	豚ロース 牛乳 鶏卵	★白米 中華めん サラダ油	キャベツ 玉ねぎ モヤシ 人参 万能ねぎ レタス みかん
16日 (金)	白身魚のタルタルソース 味噌汁 三色ナムル フルーツゼリー	ご飯	ヨーグルト 牛乳と今川焼き	白味噌 白身魚フライ 牛乳	★白米 板麩 サラダ油 ごま油	キャベツ ミニトマト ほうれん草 モヤシ 人参
17日 (土)	ポークカレー 野菜スープ ブロッコリーサラダ いちごヨーグルト	ご飯	お茶とせんべい 牛乳と肉まん	ひき肉 シーチキン かにカマ チーズ 牛乳	★白米 マヨネーズ 上白糖	玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ ブロッコリー きゅうり
18日 (日)	*  卒園式  *					
19日 (月)	照り焼きチキン 味噌汁 大根ツナサラダ みかん	ご飯	乳飲料とクッキー 牛乳とチュロス	鶏もも肉 かにカマ シーチキン 乳飲料 牛乳	★白米 板麩 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 サニーレタス 大根 きゅうり みかん
20日 (火)	酢豚 中華スープ 白菜とカニカマの和え物 ゼリー	ご飯	お茶とバナナ 牛乳とポテトサラダ	豚もも肉 かにカマ 牛乳	★白米 片栗粉 上白糖 餃子の皮 サラダ油	玉ねぎ ワカメ ピーマン 椎茸 人参 たけのこ
21日 (水)	*  おやすみ  *					
22日 (木)	ミートソースパゲティ コーンスープ シーザーサラダ デザート	ご飯	お茶とビスケット 牛乳とジャムサンド	豚、ひき肉 鶏卵 牛乳	★白米 上白糖 バター 食パン	コーン カリフラワー 人参 玉ねぎ ブロッコリー
23日 (金)	トンカツ 味噌汁 キャベツの胡麻サラダ ぶどう	ご飯	お茶とクッキー 牛乳とおはぎ	絹豆腐 豚ロース 鶏卵 ロースハム 牛乳	★白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 もち米	ワカメ 長ねぎ キャベツ 人参 パセリ ブドウ
24日 (土)	コーンクリームシチュー 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト	ご飯	お茶とせんべい 牛乳とお好み焼き	鶏、ひき肉 ロースハム 牛乳	★白米 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ 上白糖	コーン缶 りんご レタス 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 白菜
25日 (日)	*  おやすみ  *					
26日 (月)	わんたんスープ マーボー大根 バナナ	ご飯	乳飲料とクッキー 牛乳とピザトースト	豚、ひき肉 とろけるチーズ	★白米 食パン	キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 万能ねぎ パナナ
27日 (火)	魚の香味焼 味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 ゼリー	ご飯	お茶とバナナ 牛乳と芋もち	白味噌 鰯 牛乳	精白米 板麩 上白糖 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 おろししょうが レタス キャベツ
28日 (水)	鶏から揚げ 味噌汁 コールスローサラダ オレンジ	ご飯	お茶とクラッカー 牛乳とチーズドッグ	油揚げ 鶏、もも肉 鶏卵 ロースハム 牛乳	★白米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ	大根 人参 しょうが 白菜 りんご オレンジ
29日 (木)	焼きそば わかめスープ いちごヨーグルト	ご飯	お茶とクッキー 牛乳とフレンチトースト	豚バラ 牛乳 鶏卵	★白米 中華めん 食パン 上白糖 サラダ油	ワカメ 玉ねぎ キャベツ 人参 青ピーマン モヤシ
30日 (金)	鰯の竜田揚げ 具だくさん汁 切干大根サラダ ぶどうゼリー	ご飯	ヨーグルト 牛乳とドーナツ	油揚げ 鰯 ロースハム すりごま 牛乳 鶏卵	★白米 ごま油 ホットケーキミックス	大根 人参 ぶなしめじ ねぎ ブロッコリー 切干大根 きゅうり
31日 (土)	野菜カレー スープ マカロニサラダ デザート	ご飯	お茶とビスケット 牛乳とチーズ巻き	豚、ひき肉 ロースハム 牛乳 とろけるチーズ	★白米 マカロニ マヨネーズ 上白糖	玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ なす きゅうり

※仕入れの状況によりメニューが変更になることがあります。

★未満児のみ