



3月のこんだてひょう

令和6年

社会福祉法人
河辺保育園

日	曜	乳児おやつ	昼食献立	おやつ
1	金	牛乳	ひな寿司(米 たまご 青菜 人参 チーズ いんげん) ローストチキン(とり肉 にんにく しょうが 玉ねぎ) ポテトサラダ(じゃがいも 人参 きゅうり) すまし汁(えのき 長ねぎ 菜の花)	ココアフレンチ パン 牛乳 フルーツ
2	土	牛乳	ハヤシライス(米 豚肉 玉ねぎ) ツナサラダ(ツナ ブロッコリー コーン きゃべつ もやし きゅうり) ちんげん菜のスープ(ちんげん菜 えのき 大根 大根 豆腐 たまご)	セサミラスク 牛乳 フルーツ
4	月	牛乳	ごはん ハンバーグ(ひき肉 玉ねぎ パン粉) れんこんごまサラダ(れんこん きゅうり かにかま ごま マヨネーズ) みそ汁(白菜 長ねぎ えのき まいたけ 豆腐 油揚げ)	カルピスザーネ パン 牛乳 フルーツ
5	火	牛乳	ごはん いわしのフライ(いわし しょうが 小麦粉 パン粉) ブロッコリーごまあえ(ブロッコリー 人参 にんにく ごま) 豚汁(豚肉 人参 長ねぎ 大根 ごぼう 里いも 厚揚げ こんにゃく)	メロンパンスコーン 牛乳 フルーツ
6	水	牛乳	じゃことコーンのおこわ(もち米 じゃこ コーン) 麻婆豆腐(人参 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 豆腐 ひき肉) カムジャタンスープ(人参 玉ねぎ きゃべつ たら えのき じゃがいも 豚肉 にんにく)	りんごジャムサンド 牛乳 フルーツ
7	木	牛乳	ごはん さかなのてりやき(さわか) 切り干し大根の煮物(切干大根 人参 れんこん しいたけ ひき肉) みそ汁(ほうれん草 長ねぎ えのき まいたけ 豆腐 油揚げ)	揚げパン 牛乳 フルーツ
8	金	牛乳	カレーうどん(ゆでめん 人参 長ねぎ 大根 しいたけ 小松菜 ひき肉) さつまいもサラダ(さつまいも きゅうり コーン ハム りんご) やかちゃんのチーズ(チーズ)	★ツナピーマンおにぎり 牛乳 フルーツ
9	土	牛乳	焼肉丼(米 豚肉 玉ねぎ にんにく しょうが) やさいの三色あえ(人参 もやし きゅうり) みそ汁(きゃべつ まいたけ たら たまご 豆腐 油揚げ)	ホットケーキ 牛乳 フルーツ
11	月	牛乳	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き(白身魚 みそ マヨネーズ) 五目野菜のたらこあえ(人参 ごぼう たけのこ もやし 小松菜 たらこ) みそ汁(大根 きゃべつ にんにく 豆腐 油揚げ)	型抜きジャムパン 牛乳 フルーツ
12	火	牛乳	ごはん メンチカツ(ひき肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉) ひじきマリネ(ひじき きゅうり 人参 コーン ハム 春雨) みそ汁(もやし たら まいたけ 豆腐 油揚げ)	おからカステラ 牛乳 フルーツ
13	水	牛乳	礎ごはん(米 人参 わかめ しらす) 宝袋(油揚げ たまご) さつまいも煮(さつまいも) みそ汁(白菜 長ねぎ まいたけ えのき 豆腐)	ホットサンド 牛乳 フルーツ
14	木	牛乳	スパゲティミートソース(スパゲティ 玉ねぎ ひき肉 ホールトマト) コールスローサラダ(きゃべつ きゅうり コーン ハム) もやしのスープ(もやし わかめ えのき)	ココアゼリー パン 牛乳 フルーツ
15	金	牛乳	おにぎり(米 鮭 ごま) ウィンナーソテー(ウィンナー) 卵焼き(たまご) / 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 人参ナムル(人参 もやし えのき にんにく)	カスタードパイ 牛乳 フルーツ
16	土	牛乳	ドライカレー(米 ひき肉 玉ねぎ) グリーンサラダ(ブロッコリー コーン きゃべつ もやし きゅうり ツナ) えのきのスープ(えのき 長ねぎ 大根 豆腐 たまご)	フレンチトースト 牛乳 フルーツ