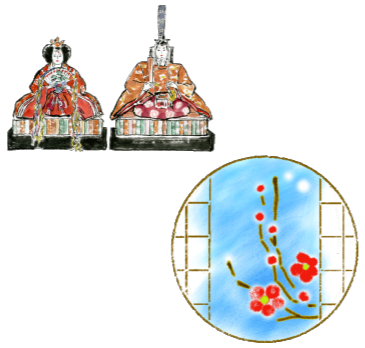


3月 こんだてひょう

* 献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります
* ◎ マークはかもめグループのリクエストメニューです

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か ず	汁 物			
1	一	金	◆ ちらし寿司	筑前煮 ちんげん菜のみそ和え	すまし汁	● ひし餅寒天 ●牛乳	七分米・人参・れんこん・しめじ・さやえんどう・鮭・卵・桜でんぶ・刻み海苔・鶏肉・里芋・筍・ごぼう・こんにゃく・ちんげん菜・もやし・赤パプリカ・リンゴ・鶏ささ身・豆腐・三つ葉・牛乳・苺・抹茶粉
2	16	30	土	鶏と根菜の炒め煮 ▽ わかめときゅうりの和え物	厚揚げと大根のみそ汁	焼き芋/おせんべい ●牛乳	七分米・ごぼう・コーン缶・鶏肉・赤パプリカ・アスパラ・れんこん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ちんげん菜・しめじ・わかめ・きゅうり・キャベツ・かぶ・しらす・厚揚げ・貝割れ大根・さつま芋
4	18	月	◎ なつうめごはん	肉じゃが 切り干し大根の煮物	かぶと里芋のみそ汁	♣○ ◎ のりチーズトースト ●牛乳	七分米・枝豆・コーン缶・ゆかり・梅干し・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・しめじ・さやいんげん・切り干し大根・油揚げ・高野豆腐・かぶ・里芋・わかめ・豆腐・春菊・食パン・チーズ刻み海苔
5	19	火	わかめごはん	長芋つくねの磯辺焼き ▽ 小松菜の海苔和え	豚汁	♣● バナナブレッド ●牛乳	七分米・わかめ・長芋・れんこん・鶏ひき肉・玉ねぎ・青のり・人参・小松菜・もやし・キャベツ・きゅうり・人参・海苔・さつま芋・豚肉・こんにゃく・しめじ・油揚げ・ホトケ・Mix・バナナ・豆乳
6	20	水	♣ ◎ カレーうどん	かぶと厚揚げの煮物 もやしと青菜のおひたし		鮭とわかめのおにぎり ●牛乳	乾麺・人参・玉ねぎ・豚肉・なす・ほうれん草・じゃが芋・しめじ・舞茸・リンゴ・カレー粉・かぶ・厚揚げ・豚ひき肉・大根・里芋・もやし・わかめ・赤パプリカ・ピーマン・かつお節・七分米・発芽玄米・鮭
7	一	木	ごはん	さわらの西京焼き キャベツとちんげん菜の炒め物	うすくず汁	♣ エンパナーダ <small>(世界の料理:ポリビア)</small> ●牛乳	七分米・鯖・白みそ・キャベツ・人参・エリンギ・豚肉・ちんげん菜・玉ねぎ・しめじ・もやし・里芋・大根・長ネギ・油揚げ・万能ネギ・餃子の皮・牛挽き肉・豚ひき肉・にんにく・カレー粉・ケチャップ
8	22	金	♣◆○ ◎ ロールパン	鶏の照り焼き ▽ グリーンサラダ	和風クリームスープ	♣ お好みマカロニ 麦茶	ロールパン・鶏肉・レタス・きゅうり・アスパラ・わかめ・ブロッコリー・じゃこ・ごま油・里芋・人参・玉ねぎ・豚肉・エリンギ・しめじ・豆乳・小松菜・米粉・マカロニ・中濃ソース・ウスターソース・かつお節
9	23	土	焼き鶏丼	白菜と豚肉のスパイシー炒め さつま芋のきんぴら	わかめと豆腐のみそ汁	いちご/おせんべい ●牛乳	七分米・鶏肉・長ネギ・ピーマン・白菜・豚肉・人参・玉ねぎ・ちんげん菜・エリンギ・にら・カレー粉・さつま芋・じゃが芋・ごま油・わかめ・豆腐・キャベツ・大根・いちご
11	25	月	♣▽ ◎ 冷やしきつねうどん	さつま芋の天ぷら 青菜の納豆和え		◆ 鶏飯 <small>(郷土料理:鹿児島)</small> ●牛乳	乾麺・油揚げ・きゅうり・わかめ・レタス・さつま芋・米粉・ベーキングパウダー・ほうれん草・挽き割り納豆・もやし・人参・えのき・七分米・鶏肉・卵・生姜・万能ネギ・エリンギ・刻み海苔
12	26	火	◎ 麻婆なす丼	□▽キャベツともやしのごま和え	春雨と白菜のスープ	♣ ◎ フルーツゼリー ●牛乳	七分米・豚ひき肉・長ネギ・人参・たけのこ・なす・生姜・にんにく・ごま油・キャベツ・もやし・黒すりごま・きゅうり・鶏ささ身・春雨・白菜・わかめ・大根・りんご・もも缶・苺・みかん缶・シロースト
13	27	水	ごはん	◎ 鶏ちゃん ひじきの五目煮	大根と油揚げのみそ汁	♣◆○ ◎ いちごみるくクッキー ●牛乳	七分米・鶏肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・長ネギ・にら・ピーマン・生姜・にんにく・芽ひじき・しめじ・豚ひき肉・大根・油揚げ・ごぼう・白菜・貝割れ大根・薄力粉・卵・スキムミルク・バター
14	28	木	● ◎ チキンカレー	じゃが芋とブロッコリーのサラダ	白菜とわかめのスープ	○ ◎ あじさいヨーグルト ●牛乳	七分米・鶏肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・にんにく・生姜・しめじ・ピーマン・黄パプリカ・リンゴ・れんこん・トマト缶・豆乳はちみつ・バナナ・ブロッコリー・きゅうり・バナナ・白菜・豆腐・ヨーグルト・ぶどうジュース
15	29	金	♣ ◎ 豚肉とれんこんの 和風パスタ	* かぼちゃとくるみのサラダ	キャベツのトマトスープ	鶏と三つ葉のだし汁ごはん ●牛乳	スパゲティ・れんこん・豚肉・にんにく・水菜・しめじ・万能ネギ・かぼちゃ・くるみ・レタス・人参・レーズン・さつま芋・コーン缶・キャベツ・トマト・玉ねぎ・じゃが芋・ピーマン・七分米・鶏肉・三つ葉

〈今月の予定〉
1日(金)ひな祭り
5日(火)デザインワークかもめ
7・28日(木)乳児健診
12日(火)デザインワークつばめ
16日(土)卒園を祝う会
19日(火)かもめ卒園遠足



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 ◇:「マヨネーズ」 ♣:「小麦・小麦製品」
□:「ごま」 ♪:「エビ」 *:「くるみ」 ◎:「アーモンド」 ●:「ココナツミルク」 #:「栗」
▽:「きゅうり・ズッキーニ」 ▼:「なす・かぼちゃ」 △:「冬瓜」 ■:「大豆・大豆製品」 ●:「豆乳」