３月こんだて

2024.3　まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ　ン　チ	１５時のおやつ
1	金	小魚 ほうじ茶	ちらし寿司、潮汁、鰆の塩こうじ焼き 切干大根の煮物、菜の花のお浸し	桜もち ほうじ茶
2	土	Ｃａベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツともやしの味噌汁、マーボー春雨、煮じゃが	Ｃａせんべい、昆布 ほうじ茶
4	月	チーズ ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、玉子スープ、さつま芋のレモン煮 バンバンジーサラダ	ポップコーン・小魚 ほうじ茶
5	火	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、㋥大根と油揚げの味噌汁、鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーときのこのソテー、ツナサラダ	鶏肉のフォー ほうじ茶
6	水	Ｃａベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、㋩豚汁、焼きししゃも 厚揚げの煮物、青梗菜と若布の酢の物	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
7	木	清見オレンジ ほうじ茶	玄米ご飯、春雨スープ、マーボー豆腐 里芋の磯辺揚げ、ほうれん草のナムル	いなり寿司 ほうじ茶
8	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、蒸し豚のごまだれ、サニーレタス 五目大豆煮、かぶの梅おかか和え	スキム葛餅 ほうじ茶
9	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、小松菜の味噌汁、温野菜サラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
１１	月	ぽん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ねぎの味噌汁、いわしのハンバーグ 高野豆腐のオランダ煮、春キャベツの塩こうじ漬け	米粉のココアむしぱん ミルク
１２	火	Ｃａベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、しらすと葱の玉子焼き 大豆のトマト煮、白菜のごま和え	豆乳プリン ほうじ茶
１３	水	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱とあおさの味噌汁、豚肉の生姜焼き、千キャベツ かぶの出汁炊き、ほうれん草の白和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
１４	木	チーズ ほうじ茶	☆リクエスト献立☆ カレーライス、豚汁、からあげ、春雨サラダ、みかん	味噌おにぎり ほうじ茶
１５	金	小魚 ほうじ茶	赤飯、えのきの味噌汁、ほっけの塩焼き 高野豆腐の煮物、松前漬け	米粉のすいとん ほうじ茶
１６	土	Ｃａベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ニラスープ、チンジャオロース、南瓜のごま煮	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
１８	月	ぽん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、切干大根入り梅つくね 筑前煮、青梗菜と桜海老のお浸し	コーンブレット ミルク
１９	火	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、白身魚のカレー風味揚げ ほうれん草とコーンのソテー、ポテトサラダ	米粉のお好み焼き ほうじ茶
２１	木	星っ子 ほうじ茶	ドライカレー、コンソメスープ ブロッコリーのチーズ焼き、わかめサラダ、りんご	きなこぼたもち ほうじ茶
２２	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、豆もやしの中華スープ、豚レバーの黒酢炒め 南瓜の甘煮、大根のサラダ	マルゲリータピザ ほうじ茶
２３	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、肉豆腐、青菜のじゃこ和え	せんべい、するめ ほうじ茶
２５	月	ぽん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、鮭の西京焼き 生昆布の炒め煮、ほうれん草のごま和え	じゃが芋のガレット ほうじ茶
２６	火	Ｃａべびせん ほうじ茶	玄米ご飯、春野菜のスープ、手羽中のレモンペッパー焼き 青梗菜と豚肉のソテー、白菜とりんごのサラダ	いちごジャムヨーグルト ほうじ茶
２７	水	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、里芋の味噌汁、鯖のにんにく焼き 高野豆腐の玉子とじ、わかめの酢の物	ごま入りおからドーナツ ミルク
２８	木	清見オレンジ ほうじ茶	玄米ご飯、しめじと油揚げの味噌汁、大豆入りかき揚げ 大根おろし、豚肉とかぶのうま煮、小松菜の磯和え	ひき肉チャーハン ほうじ茶
２９	金	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、若竹汁、鶏の照り焼き、蒸し千キャベツ がんもどきの煮物、豆もやしと桜海老のナムル	甘辛大豆 ほうじ茶
３０	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布の味噌汁、スタミナ炒め、じゃが芋のツナ煮	Ｃａせんべい、昆布 ほうじ茶

☆野外調理…㋥→りす組　㋩→パンダ組

◎今月のピックアップメニュー◎

～ドライカレー～

れんこんを加えることで、食感を楽しむことができます♪
ぜひお試しください！

※イメージ写真

←レシピはこちらから♪

３月こんだて（離乳食）

2024.3　まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ　ン　チ	１５時のおやつ
1	金	小魚 ほうじ茶	ちらし寿司、潮風味汁、鰆の塩こうじ焼き 切干大根の煮物、菜の花のお浸し	桜もち ほうじ茶
2	土	Ｃａベビせん ほうじ茶	おかゆ、キャベツともやしの味噌汁、マーボー春雨、煮じゃが	Ｃａせんべい、昆布 ほうじ茶
4	月	チーズ ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、玉子スープ、さつま芋のレモン煮 バンバンジーサラダ	ポップコーン・小魚 ほうじ茶
5	火	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、㋥大根と油揚げの味噌汁、鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーときのこのソテー、ツナサラダ	鶏肉のフォー ほうじ茶
6	水	Ｃａベビせん ほうじ茶	おかゆ、㋺豚汁、焼きししゃも 厚揚げの煮物、青梗菜と若布の酢の物	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
7	木	清見オレンジ ほうじ茶	おかゆ、春雨スープ、マーボー豆腐 里芋の磯辺揚げ、ほうれん草のナムル	いなり寿司 ほうじ茶
8	金	星っこ ほうじ茶	おかゆ、もやしの味噌汁、蒸し豚のごまだれ、サニーレタス 五目大豆煮、かぶの梅おかか和え	スキム葛餅 ほうじ茶
9	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、小松菜の味噌汁、温野菜サラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
１１	月	ぽん菓子 ほうじ茶	おかゆ、ねぎの味噌汁、いわしのハンバーグ 高野豆腐のオランダ煮、春キャベツの塩こうじ漬け	米粉のココアむしぱん ミルク
１２	火	Ｃａベビせん ほうじ茶	おかゆ、キャベツのスープ、しらすと葱の玉子焼き 大豆のトマト煮、白菜のごま和え	豆乳プリン ほうじ茶
１３	水	星っ子 ほうじ茶	おかゆ、玉葱とあおさの味噌汁、豚肉の生姜焼き、千キャベツ かぶの出汁炊き、ほうれん草の白和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
１４	木	チーズ ほうじ茶	☆リクエスト献立☆ カレーライス、豚汁、からあげ、春雨サラダ、みかん	味噌おにぎり ほうじ茶
１５	金	小魚 ほうじ茶	赤飯、えのきの味噌汁、ほっけの塩焼き 高野豆腐の煮物、松前漬け	米粉のすいとん ほうじ茶
１６	土	Ｃａベビせん ほうじ茶	おかゆ、ニラスープ、チンジャオロース、南瓜のごま煮	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
１８	月	ぽん菓子 ほうじ茶	おかゆ、じゃが芋と玉葱の味噌汁、切干大根入り梅つくね 筑前煮、青梗菜と桜海老のお浸し	コーンブレット ミルク
１９	火	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、ごぼうの味噌汁、白身魚のカレー風味揚げ ほうれん草とコーンのソテー、ポテトサラダ	米粉のお好み焼き ほうじ茶
２１	木	星っ子 ほうじ茶	ドライカレー、コンソメスープ ブロッコリーのチーズ焼き、わかめサラダ、りんごのコンポート	きなこぼたもち ほうじ茶
２２	金	小魚 ほうじ茶	おかゆ、豆もやしの中華スープ、豚レバーの黒酢炒め 南瓜の甘煮、大根のサラダ	マルゲリータピザ ほうじ茶
２３	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、かぶの味噌汁、肉豆腐、青菜のじゃこ和え	せんべい、するめ ほうじ茶
２５	月	ぽん菓子 ほうじ茶	おかゆ、豆腐のすまし汁、鮭の西京焼き 生昆布の炒め煮、ほうれん草のごま和え	じゃが芋のガレット ほうじ茶
２６	火	Ｃａベびせん ほうじ茶	おかゆ、春野菜のスープ、手羽中のレモンペッパー焼き 青梗菜と豚肉のソテー、白菜のサラダ	いちごジャムヨーグルト ほうじ茶
２７	水	星っ子 ほうじ茶	おかゆ、里芋の味噌汁、鯖のにんにく焼き 高野豆腐の玉子とじ、わかめの酢の物	ごま入りおからドーナツ ミルク
２８	木	清見オレンジ ほうじ茶	おかゆ、しめじと油揚げの味噌汁、大豆入りかき揚げ 大根おろし、豚肉とかぶのうま煮、小松菜の磯和え	ひき肉チャーハン ほうじ茶
２９	金	チーズ ほうじ茶	おかゆ、若竹汁、鶏の照り焼き、蒸し千キャベツ がんもどきの煮物、豆もやしと桜海老のナムル	甘辛大豆 ほうじ茶
３０	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、とろろ昆布の味噌汁、スタミナ炒め、じゃが芋のツナ煮	Ｃａせんべい、昆布 ほうじ茶

☆野外調理…㋥→りす組　㋺→パンダ組

◎今月のピックアップメニュー◎

～ドライカレー～

れんこんを加えることで、食感を楽しむことができます♪
ぜひお試しください！

←レシピはこちらから♪