

3月のこんだて

令和 3年



たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材	日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材
1	月	こんだて ビーンズカレー 酢の物 スープ りんご おやつ マカロニきな粉 牛乳	豚ひき肉 大豆水煮 じゃが芋 玉葱 人参 きゅうり わかめ カニカマ チンゲン菜 玉葱	8	月	こんだて ハヤシライス ミモザサラダ スープ オレンジ おやつ りんごゼリー 鉄カルハース 牛乳	豚肉 玉葱 しめじ 卵 キャベツ ブロッコリー マヨドレ チンゲン菜 えのき 人参 りんごジュース 寒天 砂糖
2	火	こんだて ごはん 豚肉と野菜のボン酢炒め さつま芋の煮物 味噌汁 オレンジ おやつ 豆腐のガトーショコラ 牛乳	豚肉 人参 玉葱 ピーマン しめじ レモン果汁 さつま芋 豆腐 小葱	9	火	こんだて パン 焼きウインナー ツナサラダ クリームシチュー バナナ おやつ わかめのにぎり 煮干し 牛乳	ロールパン ウインナー ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ いんげん 牛乳 炊き込みわかめ 白いりごま のり
3	水	こんだて ちらし寿司 から揚げ 南瓜サラダ すまし汁 ぼんかん おやつ さくらもち (関東風) 牛乳	酢飯 人参 まいたけ こんにゃく 油揚 卵 刻みのり でんぶ 鶏むね肉 片栗粉 南瓜 きゅうり レーズン マヨドレ 麩 小葱	10	水	こんだて 三色丼 ポテトサラダ 味噌汁 りんご おやつ バナナきな粉 牛乳	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 じゃが芋 人参 きゅうり ハム マヨドレ 大根 油揚げ バナナ きな粉 砂糖
4	木	こんだて スパゲティミートソー ス ツナサラダ スープ パナナ おやつ ヨーグルトムース 煮干し 麦茶	スパゲティ 豚ひき肉 人参 玉葱 しめじ 小麦粉 トマト缶 ケチャップソース チキンコンソメ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン 白菜 わかめ	11	木	こんだて ごはん 麻婆豆腐 ひじきのナムル 春雨スープ オレンジ おやつ ホットケーキ コーンのおほしさま 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 長葱 にら 玉葱 人参 みそ ごま油 ひじき もやし きゅうり ごま油 春雨 わかめ ホットケーキミックス 卵 牛乳 ケーキシロ ップ
5	金	こんだて ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 ぼんかん おやつ パンフディング 牛乳	鮭 みそ マヨドレ 粉チーズ 小麦粉 ひじき 人参 いんげん 油揚げ 玉葱 ほうれん草	12	金	こんだて ごはん サバの塩焼き ごま和え 豚汁 ぼんかん おやつ 揚げパン 牛乳	サバ 小松菜 人参 白すりごま 大根 人参 長葱 豚肉 豆腐 しめじ ロールパン きな粉 砂糖 油
6	土	こんだて 親子丼 小松菜とわかめの しらす和え 味噌汁 りんご おやつ コーンのおほしさま バナナ 牛乳	鶏肉 卵 玉葱 人参 白滝 小松菜 わかめ しらす ごま油 大根 油揚げ	13	土	こんだて 焼きそば 小魚大豆 中華スープ パナナ おやつ カステラ 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ソース 大豆水煮 しらす いんげん 白いりごま わかめ 長ネギ たまご



コロナ禍で始まった一年間がもうすぐ終わろうとしています。
大人にとってはまた来るであろう一年ですが、子どもにとっては大きな成長と、
二度とない貴重な一年です。
食べていた物をイヤイヤするようになったり、食べられなかった物が食べられる、
なったり、行ったり来たりしながらも成長していきます。
食生活の基礎となるこの時期に、好きなものばかりでなく色々な食べ物に触れて
いくことで、嗜好の範囲が広がります。
子どもと一緒にバランス良く規則正しい食生活を送っていただければと思います。



日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材		曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
15	月	こんだて	ビーンズカレー 酢の物 スープ りんご	豚ひき肉 大豆水煮 ジャが芋 玉葱 人参 きゅうり わかめ カニカマ チンゲン菜 玉葱	マカロニ きな粉 砂糖	22	月	こんだて	ハヤシライス ミモザサラダ スープ オレンジ	豚肉 玉葱 しめじ 卵 キャベツ フロッコリー マヨドレ チンゲン菜 えのき 人参
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	りんごゼリー 鉄カルハース 牛乳				りんごジュース 寒天 砂糖		
16	火	こんだて	ごはん 豚肉と野菜のポン酢炒め さつまいもの煮物 味噌汁 オレンジ	豚肉 人参 玉葱 ピーマン しめじ レモン果汁 さつまいも 豆腐 小葱	豆腐 豆乳 砂糖 油 ココア 小麦粉 ベーキングパウダー	23	火	こんだて	パン 焼きウインナー ツナサラダ クリームシチュー バナナ	ロールパン ウインナー ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン 鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参 しめじ いんげん 牛乳
		おやつ	豆腐のガトーショコラ 牛乳	ぼたもち 牛乳				もち米 こしあん		
17	水	こんだて	ごはん から揚げ 南瓜サラダ すまし汁 ぼんかん	鶏むね肉 片栗粉 南瓜 きゅうり レーズン マヨドレ 麩 小葱	オレンジジュース 寒天 砂糖	24	水	こんだて	三色丼 ポテトサラダ 味噌汁 りんご	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 ジャが芋 人参 きゅうり ハム マヨドレ 大根 油揚げ
		おやつ	みかんゼリー 鉄カルハース 牛乳	バナナきな粉 牛乳				バナナ きな粉 砂糖		
18	木	こんだて	スパゲティミートソー ス ツナサラダ スープ バナナ	スパゲティ 豚ひき肉 人参 玉葱 しめじ 小麦粉 トマト缶 ケチャップソース チキンコンソメ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン 白菜 わかめ	ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 生クリーム フルーツ缶	25	木	こんだて	ごはん 麻婆豆腐 ひじきのナムル 春雨スープ オレンジ	豚ひき肉 木綿豆腐 長葱 たら 玉葱 人参 みそ ごま油 ひじき もやし きゅうり ごま油 春雨 わかめ
		おやつ	パースデーケーキ 牛 乳	ホットケーキ コーンのおほしさま 牛乳				ホットケーキミックス 卵 牛乳 ケーキシロップ		
19	金	こんだて	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 ぼんかん	鮭 みそ マヨドレ 粉チーズ 小麦粉 ひじき 人参 いんげん 油揚げ 玉葱 ほうれん草	ロールパン ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖	26	金	こんだて	ごはん サバの塩焼き ごま和え 豚汁 ぼんかん	サバ 小松菜 人参 白すりごま 大根 人参 長葱 豚肉 豆腐 しめじ
		おやつ	パンプディング 牛乳	揚げパン 牛乳				ロールパン きな粉 砂糖 油		
20	土	こんだて	親子丼 小松菜とわかめの しらす和え 味噌汁 りんご	鶏肉 卵 玉葱 人参 白滝 小松菜 わかめ しらす ごま油 大根 油揚げ	コーンのおほしさま バナナ 牛乳	27	土	こんだて	焼きそば 小魚大豆 中華スープ バナナ	中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ソース 大豆水煮 しらす いんげん 白いりごま わかめ 長ネギ たまご
		おやつ	カステラ 牛乳							

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材
29	月	こんだて	ビーンズカレー 酢の物 スープ りんご	豚ひき肉 大豆水煮 ジャが芋 玉葱 人参 きゅうり わかめ カニカマ チンゲン菜 玉葱
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖
30	火	こんだて	ごはん 豚肉と野菜のボン酢炒め さつまいもの煮物 味噌汁 オレンジ汁	豚肉 人参 玉葱 ピーマン しめじ レモン果汁 さつまいも 豆腐 小葱
		おやつ	豆腐のガトーショコラ 牛乳	豆腐 豆乳 砂糖 油 ココア 小麦粉 ベーキングパウダー
31	水	こんだて	ごはん から揚げ 南瓜サラダ すまし汁 ぼんかん	鶏むね肉 片栗粉 南瓜 きゅうり レーズン マヨドレ 麩 小葱
		おやつ	みかんゼリー 鉄カルハース 牛乳	オレンジジュース 寒天 砂糖

