

令和7年度 3月のこんだて

バンビの森こども園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前	2	ヨーグルト、お茶	3	二色せんべい、お茶	4	コーンフレーク 牛乳	5	ふがし、牛乳	6	つぶせんべい、 乳酸飲料	7	ベジタブルせんべい、 お茶	
昼食	ごはん、カレイの煮魚、ひじき 入り炒り豆腐、納豆汁、 手作りのりの佃煮		ちらし寿司、花形豆腐バーグ、 菜の花のお浸し、 花麩のすまし汁、いちご		★味噌ラーメン、★煮豆、 わかめとみかんの酢の物		十六穀米ごはん、 焼きししゃも、切干大根汁 根菜のチャプチェ、 お好み焼き風玉子焼き		ごはん、チキン南蛮、 なめ苺和え、豆乳味噌汁、 チーズ		そぼろ丼、じゃが芋うま煮、 青菜味噌汁、ブルーネ		
午後	きなこあずきクッキー、 小魚、牛乳		桜もち、 ひなあられ、お茶		手作りふりかけおにぎり、 お茶		プリン、 きかん棒、お茶		りんごマフィン、 おからチップ、牛乳		フルーツゼリー、 ザラメせんべい、お茶		
午前	9	ミニのりすけ、お茶	10	ミレービスケット、 乳酸飲料	11	サラダせんべい、牛乳	12	もち麦せんべい、お茶	13	コーンフレーク 牛乳	14	小丸ちゃん、お茶	
昼食	ごはん、鶏の香味味噌焼き、 三色ナムル、田舎汁、 パイン		発芽玄米ごはん、 ぶりの照り焼き、 けんちん煮、 あおさの味噌汁、ゆで玉子		ごはん、★ハンバーグ、 ★ポテトサラダ、 押し麦とトマトスープ、 キウイ		ごはん、たらの梅マヨ焼き、 人参と水菜の味噌サラダ、 さつま汁、納豆		食パン、鶏のチーズパン粉焼 き、温野菜人参ドレッシング、 ブイヤベース風スープ、 オレンジ		焼きそば、 わかめときゅうりのツナ和え、 ねぎのスープ、チーズ		
午後	マーラーカオ、 さつまケンピ、牛乳		小魚トースト、 干しりんご、牛乳		パンケーキ、 バナナチップ、豆乳		おからナゲット、 棒塩クッキー、牛乳		★手巻き寿司、お茶		ミレービスケット 野菜ジュース		
午前	16	ヨーグルト、お茶	17	コーンフレーク 牛乳	18	しらすせんべい 乳酸飲料	19	クラッカー、牛乳	20	春分の日		21	のりせんべい、お茶
昼食	十五穀米ごはん、ミートポー ル、コールスローサラダ、 雷汁、いちご		発芽玄米ごはん、サバの唐揚 げ、ほうれん草と海苔のナム ル、ひじきの真沢山汁、 納豆玉子焼き		★ハンバーガー、★フライドポ テト、★味噌きゅうり、 野菜のポトフ、 ★ミニゼリー		ごはん、鮭の塩焼き、 すき昆布と切干大根の梅風味 煮、どさんこ汁、キウイ				ナポリタン、粉ふき芋、 わかめスープ、チーズ		
午後	マシュマロトースト、 小魚、牛乳		ボンデケーキ、 さつまケンピ、お茶		よりより（長崎の中華菓子） かりんとう 牛乳		あんかけ焼きそば、 お茶				ヨーグルト、 はっぱなせんべい、お茶		
午前	23	ベジタブルせんべい、 お茶	24	牛乳、ふがし	25	サラダおかき、お茶	26	米棒、お茶	27	きかん棒、乳酸飲料	28	サラダおかき、お茶	
昼食	ごはん、 切干大根シュウマイ、 高野豆腐と青菜の生姜煮 むらくも汁、いちご		ごはん、たらのピカタ、 ブロックリーのくずし豆腐サラ ダ、ちゃんぽんスープ、 ツナ野菜納豆		発芽玄米ごはん、ひじき入り鶏 つくね、中華お浸し、 なめこの味噌汁、 チーズ入り玉子焼き		ミニパン、ピザ、 鶏と根菜の米粉のシチュー、 スティック野菜サラダ		ごはん、あじムニエルタルタル ソース、厚揚げのしらすネギだ れサラダ、梅とゴマのとろろ昆 布汁、パイン		ビビンバ、トマト、 豆腐の味噌汁、ミニゼリー		
午後	豆腐ボールドーナツ、 うの花あげ、牛乳		アメリカドッグミニ 棒塩クッキー、豆乳		いちご蒸しパン、 干しりんご、牛乳		Caおにぎり、お茶		のり塩ハッシュドポテト、 バターラスク、牛乳		コーンスナックソース味、 乳酸飲料		
午前	30	ヨーグルト、お茶	31	コーンフレーク 牛乳	<p>★マーク：どんだん組さんリクエストメニューになります！</p> <p>3日 ひな祭りメニュー</p> <p>18日 誕生会 どんだん組が献立を考えてくれました！ おやつは『かりんとうバイキング』</p> <p>26日 ピザ作り（以上児）</p>								
昼食	ごはん、ポーク野菜カレー、 トマトとチーズサラダ、 青菜スープ、ゆで玉子		ごはん、カジキの菜種焼き、 ねばねばナムル、つぼん汁、 手作りのりの佃煮										
午後	フロランタン風トースト、 おからチップ、牛乳		お花クッキー、 ジュース										



【月の平均値】

	エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	塩分g
3歳未満児	508	21.3	16.6	1.4
3歳以上児	592	25.3	19.8	1.7

- ・下線マーク：手作りおやつになります。
- ・材料の都合等変更になる場合があります。
- ・すやぴよは手作りおやつ以外の2品目はつきません。

※子どもが初めての料理や食材に親しむため、2回繰り返す2か月サイクルメニューになっています。