



こんだてひょう

すずか幼稚園

2日 (げつ)

メンチカツ
ひじきのナムル
ごはん



とりにく たまねぎ パンコ
(小麦 大豆 乳 りんご を含みます)
ウスターソース
ひじき もやし きゃべつ
にんじん しろすりごま
ごまあぶら

9日 (げつ)

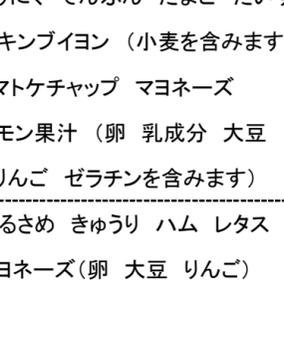
とりにく
はるさめサラダ
ごはん



とりにく でんぷん たまご だいず
チキンブイヨン (小麦を含みます)
トマトケチャップ マヨネーズ
レモン果汁 (卵 乳成分 大豆
りんご ゼラチンを含みます)
はるさめ きゅうり ハム レタス
マヨネーズ(卵 大豆 りんご)

10日 (か)

カレーライス
とうふサラダ
プチデザート

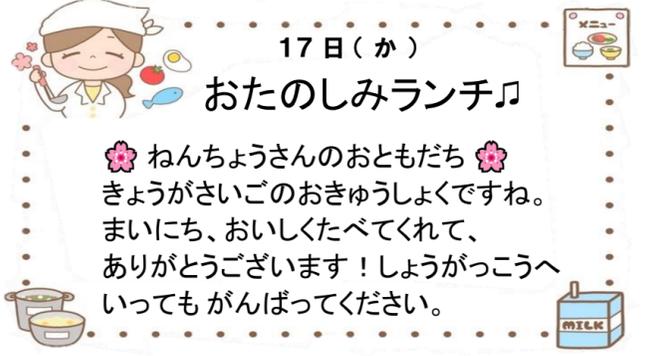


ぶたにく たまねぎ じゃがいも
にんじん カレーコ
(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 やまいも
を含みます)
とうふ きゅうり ハム
わかめ あおじそドレッシング
(小麦 大豆 りんごを含みます)
下記表記

17日 (か)

おたのしみランチ♪

ねんちょうさんのおともだち
きょうがさいごのおきゅうしょくですね。
まいにち、おいしくたべてくれて、
ありがとうございます！しょうがっこうへ
いってもがんばってください。



3日 (か)

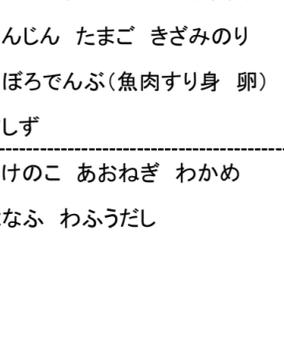
ちらしずし
わかたけじる



かんぴょう しいたけ きゅうり
にんじん たまご きざみのり
おぼろでんぶ(魚肉すり身 卵)
すしず
たけのこ あおねぎ わかめ
はなふ わふうだし

11日 (すい)

ミートスパゲッティ
コールスローサラダ



スパゲッティ(小麦) あいひきにく
たまねぎ にんじん ケチャップ
オリーブオイル ウスターソース
きゃべつ にんじん
スイートコーン
コールスロドレッシング
(大豆を含みます)

12日 (もく)

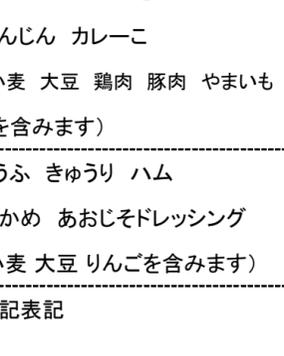
さかなのおやき
ひじきいりおひたし
ぐたくさんみそしる
ごはん



さけ
ほうれんそう にんじん かまぼこ
もやし えのき ひじき たまご
わふうあじ(小麦 大豆を含みます)
はくさい だいこん にんじん
ごぼう こんにやく ねぎ とうふ
みそ わふうだし

19日 (もく)

ベーコン マカロニ たまねぎ
ベーコンとマカロニのクリームに
コッペパン



ピーチキン たまご(小麦 大豆)
かにぼろ きゅうり レタス のり
マヨネーズ
そうめん にんじん あおねぎ
わかめ わふうだし
かじゅう100%ゼリー
(りんご ぶどう もも オレンジ)

23日 (げつ)

サラダまき
そうめんじる
ミニゼリー



2日 (もく)

たまご にんじん しいたけ かに
グリーンピース たけのこ でんぷん
チキンブイヨン ごまあぶら
(小麦 大豆 鶏肉 乳成分)
もやし にんじん わかめ
ちゅうかペースト(下記表記)

4日 (すい)

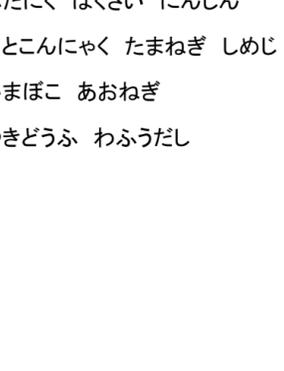
すきやきふうに
ごはん



ぶたにく はくさい にんじん
いとこんにやく たまねぎ しめじ
かまぼこ あおねぎ
やきとうふ わふうだし

13日 (きん)

にくじゃがに
オムレツ
ごはん



ぶたにく じゃがいも
にんじん たまねぎ
いとこんにやく
わふうだし
たまご たまねぎ にんじん
(大豆 鶏肉 小麦 を含みます)
ケチャップ

5日 (もく)

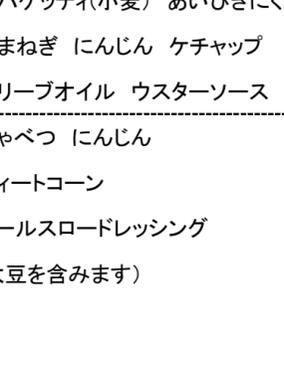
てんしんはん
もやしのスープ



たまご にんじん しいたけ かに
グリーンピース たけのこ でんぷん
チキンブイヨン ごまあぶら
(小麦 大豆 鶏肉 乳成分)
もやし にんじん わかめ
ちゅうかペースト(下記表記)

6日 (きん)

とうにゅうチャンポン
アメリカンドック
ヤクルト(ピーチ味)

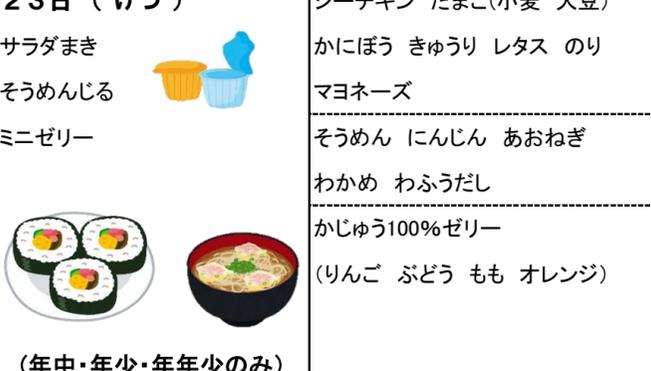


ぶたにく きゃべつ にんじん
もやし かまぼこ ねぎ とうにゅう
きくらげ とりがらスープのもと
ちゅうかペースト オイスターソース
こむぎこ でんぷん たまご
だいず にゅうせいぶん とりにく
ぶたにく ゼラチン ケチャップ
にゅう

~食生活のふりかえり~

今年度最後の『食育だより』となりました。
一年の締めくくりとして『食生活』をふりかえりましょう!

- 食事前に手をきれいに洗いましたか?
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」がきちんと言えましたか?
- 正しい姿勢で食べましたか?
- 好き嫌いをしないで食べましたか?
- よくかんで食べましたか?



5日 (もく)

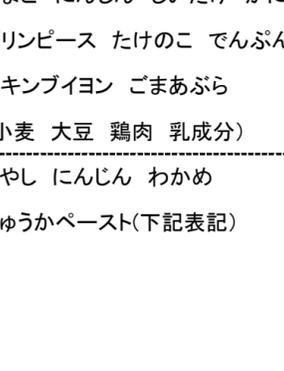
てんしんはん
もやしのスープ



たまご にんじん しいたけ かに
グリーンピース たけのこ でんぷん
チキンブイヨン ごまあぶら
(小麦 大豆 鶏肉 乳成分)
もやし にんじん わかめ
ちゅうかペースト(下記表記)

6日 (きん)

とうにゅうチャンポン
アメリカンドック
ヤクルト(ピーチ味)



ぶたにく きゃべつ にんじん
もやし かまぼこ ねぎ とうにゅう
きくらげ とりがらスープのもと
ちゅうかペースト オイスターソース
こむぎこ でんぷん たまご
だいず にゅうせいぶん とりにく
ぶたにく ゼラチン ケチャップ
にゅう

12日 (もく)

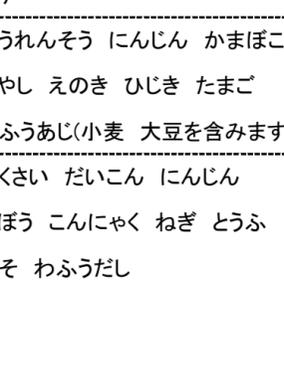
さかなのおやき
ひじきいりおひたし
ぐたくさんみそしる
ごはん



さけ
ほうれんそう にんじん かまぼこ
もやし えのき ひじき たまご
わふうあじ(小麦 大豆を含みます)
はくさい だいこん にんじん
ごぼう こんにやく ねぎ とうふ
みそ わふうだし

13日 (きん)

にくじゃがに
オムレツ
ごはん



ぶたにく じゃがいも
にんじん たまねぎ
いとこんにやく
わふうだし
たまご たまねぎ にんじん
(大豆 鶏肉 小麦 を含みます)
ケチャップ

3月3日は「ひなまつり」

「ひなまつり」は「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなまつりには、ひな人形を飾り、ひしもち・ひなあられ・はまぐりのお吸い物などをいただき、お祝いします。

ひしもちは上から、桃色・白色・草色の層になっています。色の順番には意味があり、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて、春が訪れた様子をあらわしたものとされています。
(HP ぐらしの歳時記 参照)



6日 (きん)

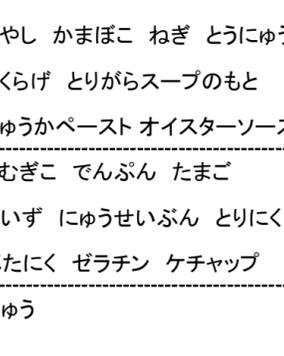
とうにゅうチャンポン
アメリカンドック
ヤクルト(ピーチ味)



ぶたにく きゃべつ にんじん
もやし かまぼこ ねぎ とうにゅう
きくらげ とりがらスープのもと
ちゅうかペースト オイスターソース
こむぎこ でんぷん たまご
だいず にゅうせいぶん とりにく
ぶたにく ゼラチン ケチャップ
にゅう

13日 (きん)

にくじゃがに
オムレツ
ごはん



ぶたにく じゃがいも
にんじん たまねぎ
いとこんにやく
わふうだし
たまご たまねぎ にんじん
(大豆 鶏肉 小麦 を含みます)
ケチャップ

野菜は栄養たっぷり!

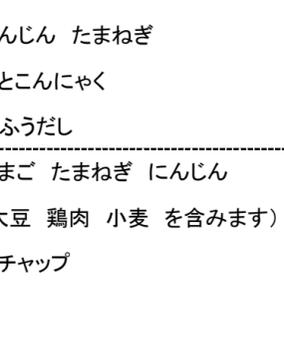
ダイコンやニンジン、ほうに栄養が多く含まれています。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンCがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり、揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだに



3月3日は「ひなまつり」

「ひなまつり」は「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなまつりには、ひな人形を飾り、ひしもち・ひなあられ・はまぐりのお吸い物などをいただき、お祝いします。

ひしもちは上から、桃色・白色・草色の層になっています。色の順番には意味があり、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて、春が訪れた様子をあらわしたものとされています。
(HP ぐらしの歳時記 参照)



野菜は栄養たっぷり!

ダイコンやニンジン、ほうに栄養が多く含まれています。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンCがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり、揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだに



※ 材料の都合により多少メニューの変更がある場合がありますのでご了承ください。
変更がある場合はコドモンでお知らせいたします。
※ 3月の誕生会のおやつは「いちごのお祝いケーキ」です。アレルギー成分は小麦、乳、卵、大豆です。
※ 5日(木)、6日(金)ちゅうかペーストの成分は、小麦 乳成分 ごま 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ゼラチンを含みます。
※ 6日(金)オイスターソースに含まれますアレルギー成分は、小麦 大豆です。
※ 10日(火)プチデザート「マドレーヌまたはフィナンシェ」です。
マドレーヌには、小麦、卵、乳成分、大豆を含みます。
フィナンシェには、小麦、卵、乳成分、アーモンド、大豆が含まれます。

