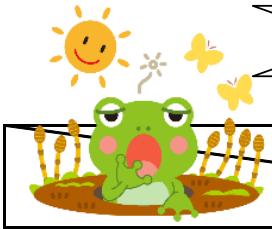
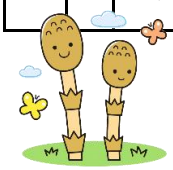


3月のこんだて

道伯幼稚園

			あか ち　や　にくになる たべもの	きいろ ちからのもとになる たべもの	みどり からだのちょうしを ととのえるたべもの
1	金	やさいにくまき　　れんこんのあおのりあえ たけのこのわふうはるまき　　エビフライ ひなまつりゼリー　　ごはん	ぶたにく えび	こむぎこ パンこ あぶら　こめ	いんげん　にんじん れんこん　コーン たけのこ　キャベツ
4	月	からあげ　　コンソメポテト ウインナー　　ごぼうに ごはん	とりにく ウインナー	こむぎこ じゃがいも ごま あぶら　こめ	にんじん いんげん コーン ごぼう
5	火	しおやきそば　　ほうれんそうのソテー オムレツ　　とりだんごに プチケーキ　　ごはん	たまご ミンチ	こむぎこ ちゅうかめん あぶら　こめ	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう たまねぎ
6	水	ハンバーグ　　チキンナゲット ブロッコリーのひじきあえ　　にんじんさつま フルーツ　　ごはん	ミンチ とりにく ぎょにく	こむぎこ パンこ あぶら　こめ	たまねぎ ブロッコリー ひじき コーン
7	木	とんかつ　　さくらしゅうまい はくさいのだしに　　こうやどうふに ミニゼリー　　ごはん	ぶたにく ぎょにく こうやどうふ	こむぎこ パンこ あぶら　こめ	たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん　コーン
8	金	しろみざかなフライ　　ハムステーキ　　ごもくきんぴら ごもくしんじょ　　チーズ　　わかめごはん **ゼリー　（スプーン持参）**	しろみざかな ハム しんじょ チーズ	こむぎこ パンこ あぶら　こめ	ごぼう　にんじん ピーマン　こんにゃく ブロッコリー ひじき　にんじん
11	月	からあげ　　しゅうまい バンサンスー　　とうもろこしのつまみあげ ごはん	とりにく ミンチ ぎょにく	こむぎこ はるさめ あぶら　こめ	たまねぎ きゅうり もやし にんじん　コーン
12	火	やさいコロッケ　　ブロッコリーのスープに てりやきチキン　　ウインナー ミニゼリー　　ごはん	とりにく ウインナー	こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら　こめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン
13	水	とうふのみそがけ　　れんこんまんじゅう こまつなのおひたし　　がんも かまぼこ　　ごはん	とうふ ミンチ がんも ぎょにく　たまご	こむぎこ あぶら　こめ	ねぎ　れんこん キャベツ こまつな にんじん　コーン
14	木	マーボーどうふ　　ぎょうざ ナムル　　たまごやき さつまいも　　ごはん　　**ゼリー　（スプーン持参）**	とうふ ミンチ たまご	こむぎこ さつまいも あぶら　こめ	ねぎ　キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ
18	月	みそあじつくね　　ちくわてん きりぼしだいこんのマヨあえ　　やきどうふ チーズ　　ごはん	ミンチ ぎょにく　たまご とうふ チーズ	こむぎこ マヨネーズ あぶら　こめ	にんじん きりぼしだいこん コーン いんげん
19	火	ドライカレー　　ポテトスティック キャベツのドレッシングあえ　　ハムステーキ さといもに　　ごはん	ミンチ ハム	こむぎこ じゃがいも わふうドレッシング さといも あぶら　こめ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ　コーン
21	木	チンジャオロース　　ぎょうざ いかだんごに　　ナムル ミニゼリー　　ごはん	ぶたにく ミンチ いか　たまご	こむぎこ かたくりこ あぶら　こめ	たけのこ　ピーマン キャベツ　たまねぎ チンゲンサイ もやし　にんじん



＊仕入れ等の都合により内容が変更することをご了承下さい。

お米は国産米を使用致します。

三重県鈴鹿市池田町１２３５番地
TEL（０５９）３８２－５３３３