



# Menu 2023.3.16-31 Ayame nursery school

日 曜	副 食	食 材	お や つ		
			10時(未満児)	3時(共通)	
16	木	かぼちゃのオムレツ 五色和え チーズ しいたけのみそ汁	鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、卵、牛乳、トマトケチャップ、きゃべつ、ほうれんそう、もやし、ロースハム、にんじん、しょうゆ、酢、三温糖、ごま(白)、ごま油、プロセスチーズ、しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、わかめ、麦みそ、煮干し、こまつな	牛乳 ビスコ	牛乳 ぶどうゼリー
17	金	バーベキューチキン けんちん煮 リンゴ 白菜のみそ汁	鶏肉、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、豚肉、だいこん、にんじん、しめじ、木綿豆腐、しょうゆ、グリーンピース、りんご、はくさい、しいたけ、たまねぎ、わかめ、煮干し、麦みそ、こまつな	牛乳 キウイ	スキムミルク 黒糖パン
18	土	 <p>お別れ遠足(食育の日) ※おかず入りのおべんとうをお願いします</p>		牛乳 バームロール	牛乳 ゴマとチーズの スティックケーキ
20	月	ピザ風春巻き ピーマンとにんじんのごま炒め バナナ 厚揚げのみそ汁	春巻きの皮、じゃがいも、たまねぎ、ミックスベジタブル、とろけるチーズ、ピザソース、サラダ油、ピーマン、にんじん、ごま、豚肉、しょうが、しょうゆ、料理酒、三温糖、バナナ、厚揚げ、しめじ、たまねぎ、わかめ、麦みそ、煮干し、ほうれんそう	牛乳 メロンパン	スキムミルク ふりふりおにぎり
22	水	白身魚のレモン焼き 五目卵焼き チーズ クリームシチュー	白身魚、三温糖、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、料理酒、レモン、卵、芽ひじき、にんじん、たけのこ、さやいんげん、木綿豆腐、豆乳、しょうゆ、サラダ油、プロセスチーズ、鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、ミックスベジタブル、しめじ、ブロッコリー、牛乳、シチュー	牛乳 リンゴ	牛乳 プアマンケーキ
23	木	 <p>バイキング ※年長さんからのリクエストメニューです</p>		牛乳 白い風船	牛乳 フルーツヨーグルト
24	金	白身魚のムニエル 南瓜のサラダ リンゴ 白菜とベーコンのスープ	白身魚、小麦粉、バター、塩こしょう、かぼちゃ、さつまいも、いんげんまめ、ツナ缶、マヨネーズ、りんご、はくさい、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しめじ、コンソメ	牛乳 どうぶつビスケット	スキムミルク やさいのおやき
25	土	さつまいもの豆乳オムレツ 白菜のコールスローサラダ キウイ 人参のポタージュ	ツナ缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、さつまいも、塩こしょう、卵、豆乳、牛乳、トマトケチャップ、はくさい、きゅうり、ロースハム、にんじん、マヨネーズ、キウイフルーツ、バター(無塩)、じゃがいも、コンソメ、バセリ	牛乳 オレンジ	牛乳 ゴマゴマクッキー
27	月	千草焼き 納豆ほうれん草和え パイン ブロッコリー キャベツのみそ汁	鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、グリーンピース、卵、料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、サラダ油、挽きわり納豆、ほうれんそう、パインアップル、ブロッコリー、きゃべつ、しめじ、たまねぎ、わかめ、麦みそ、煮干し	牛乳 栄養ポーロ	スキムミルク スイートポテト
28	火	鮭の黄金焼き 三色やさいのナムル ミニトマト 野菜たっぷりみそ汁	鮭、塩こしょう、みそ、マヨネーズ、卵黄、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、鳥がらだし、三温糖、ごま油、ごま(白)、ミニトマト、きゃべつ、油揚げ、たまねぎ、しめじ、麦みそ、煮干し、こまつな	牛乳 バターロール	牛乳 りんごのスコーン
29	水	ジャージャーうどん 具たくさん白和え 枝豆 バナナ	豚ひき肉、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、みそ、しょうゆ、片栗粉、ごま油、うどん(ゆで)、じゃがいも、ほうれんそう、にんじん、板付かまぼこ、焼き竹輪、しらたき、ごま、木綿豆腐、麦みそ、うすくちしょうゆ、えだまめ、バナナ	牛乳 かっぱえびせん	牛乳 オレンジゼリー
30	木	鮭のゴマフライ ビーンズサラダ キウイ きのこのスープ	鮭、小麦粉、パン粉、卵、ごま、サラダ油、ビーンズミックス、えだまめ、芽ひじき、にんじん、きゅうり、しょうゆ、三温糖、マヨネーズ、キウイフルーツ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、卵、こねぎ、コンソメ	牛乳 マンナ	牛乳 ホットケーキ
31	金	豚肉の南部揚げ 大根と赤ピーマンのサラダ リンゴ 豆腐のみそ汁	豚肉、料理酒、しょうゆ、片栗粉、小麦粉、ごま(白)、ごま(黒)、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、和風ドレッシング、りんご、木綿豆腐、たまねぎ、わかめ、かぼちゃ、麦みそ、煮干し、こまつな	牛乳 オレンジ	牛乳 カルシウムせんべい

