


# 3月のこんだて

今年度も残すところ1ヶ月となりました。コロナ過で様々なことが制限されている中ではありましたが、子どもたちが楽しそうに食べている姿をみて、私たちも作り甲斐のある1年でした。ありがとうございました。

<p><u>1</u>・ごはん ・ほっけの干物 ・白菜の甘酢漬け (白菜 かぶ 人参) ・根菜と油麩の煮物 (大根 ごぼう、れんこん) ・なめこのみそ汁 ・りんごのケーキ ・昆布</p>	<p><u>2</u>・ごはん ・赤魚の西京焼き ・さつまいもの昆布煮 (さつまいも、刻み昆布) ・もやしのナムル (切干大根 ほうれん草 人参) ・白菜のみそ汁 ・焼きおにぎり ・甘酢大根</p>	<p><u>3</u>  ひなまつり</p>	<p><u>4</u> お弁当</p>		
<p><u>6</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 (じゃがいも、いんげん 鶏肉) ・白菜とひじきのサラダ (白菜 ブロッコリー、人参) ・セロリのスープ ・雑穀おにぎり ・かつお・フルーツ</p>	<p><u>7</u>・ごはん ・いわしの蒲焼き ・根菜とお豆の煮物 (大根 れんこん ひよこ豆) ・キャベツの梅和え (もやし、しめじ、人参) ・さつまいものみそ汁 ・あんまん ・煮干</p>	<p><u>8</u>・ごはん ・鶏手羽元と大根の煮物 (鶏手羽元 大根) ・しらあえ (豆腐、ほうれん草、人参) ・ぬか漬け ・またけのみそ汁 ・蒸し野菜</p>	<p><u>9</u>・ごはん ・豚肉のもち米蒸し (鶏ひき肉、玉ねぎ、おから) ・きんぴられんこん (れんこん 人参 ごま) ・ゆず大根 ・小松菜のみそ汁 ・ポトフ風スープ ・するめ</p>	<p><u>10</u>・鮭寿司ごはん ・玉ねぎのみそ煮 (鶏肉、切干大根、油揚げ) ・かぼちゃのサラダ (じゃがいも、ブロッコリー) ・えのきのスープ ・赤飯おにぎり ・昆布</p>	<p><u>11</u> ・天ぷらうどん (春の山菜) ・ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、ごま) ・焼きおにぎり ・煮干</p>
<p><u>13</u>・ごはん ・車麩のから揚げ ・小松菜のナムル (小松菜 もやし、油揚げ) ・温野菜サラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・人参のみそ汁 ・よもぎ蒸しパン ・昆布</p>	<p><u>14</u>・ごはん ・魚の野菜あんかけ (玉ねぎ、人参、いんげん) ・小松菜のおかか和え (キャベツ、れんこん) ・じゃがいものみそ汁 ・ひつつみ汁 ・煮干</p>	<p><u>15</u> 地球さんを送る会</p>	<p><u>16</u> ・山菜うどん (なめこ、菜の花、わらび) ・鶏肉と根菜の煮物 (鶏肉、大根、ごぼう、人参) ・キャベツと桜えびの甘酢和え ・みたらし団子 ・ぬか漬け</p>	<p><u>17</u>・ごはん ・魚のふきみそ焼き ・茎わかめのきんぴら (茎わかめ、人参、ごぼう) ・カリフラワーのサラダ (カリフラワー、赤玉ねぎ) ・にらのみそ汁 ・かりんとう ・するめ</p>	<p><u>18</u>・ごはん ・肉団子の黒酢あん (豚ひき肉、人参、れんこん) ・小松菜ののり和え (小松菜、もやし、人参のり) ・大根のみそ汁 ・お好み焼き ・煮干</p>
<p><u>20</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・切干大根とひじき煮 (れんこん、人参、油揚げ) ・キャベツの甘酢漬け (キャベツ、人参、めかぶ) ・かぼちゃのみそ汁 ・ぼたもち ・煮干</p>	<p><u>22</u>・ごはん ・肉じゃが煮 (豚肉、人参、玉ねぎ、白滝) ・小松菜の酢みそ和え (小松菜、もやし、油揚げ) ・わかめのみそ汁 ・ふきみそおにぎり ・するめ</p>		<p><u>23</u>・ひじきごはん (人参、しめじ、ひじき) ・魚のボン酢蒸し (白身魚、キャベツ) ・春雨サラダ (切干大根、春雨、人参) ・具だくさん汁 ・いちごジャムのケーキ ・煮干</p>	<p><u>24</u> ・鮭の和風スパゲティ ・さつまいものごま和え (さつまいも、ごま) ・白菜のサラダ (ブロッコリー、人参、白菜) ・野菜スープ ・中華風おこわ ・昆布</p>	<p><u>25</u> 巣立ち</p>
<p><u>27</u>・ごはん ・いわしの丸干し ・切干大根の煮物 (人参、れんこん、ごぼう) ・小松菜の磯和え (小松菜、もやし、人参のり) ・長ねぎのみそ汁 ・のり巻きおにぎり ・かつお・フルーツ</p>	<p><u>28</u>・ごはん ・千種焼き (鶏ひき肉、玉ねぎ、おから) ・かぼちゃの甘煮 ・大根サラダ (大根、人参、きょうな) ・白菜のみそ汁 ・ちんすこう ・昆布</p>	<p><u>29</u>・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、ねぎ、にら、豆腐) ・れんこんサラダ (小松菜、ごぼう、れんこん) ・わかめのスープ ・フォカッチャ ・煮干</p>	<p><u>30</u>・ごはん ・魚のゆずみそ焼き ・キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかぶ) ・炒り豆腐 (豆腐、ごぼう、長ねぎ、人参) ・玉ねぎのみそ汁 ・車麩のドーナツ ・するめ</p>	<p><u>31</u>・ごはん ・切干大根のはりはり漬け (切干大根、人参、刻み昆布) ・ぬか漬け ・具だくさん汁 ・ふかしいも ・昆布・フルーツ</p>	