

# 3月のこんだて



今月は子どもたちに人気のメニューを多く取り入れた献立となっています  
地球さん、たくさん食べて巣立っていきってくださいね



1 ひなまつり

芽吹き

<p><b>4</b>・鮭寿司ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新玉ねぎのみそ煮 (鶏肉、切干大根、油揚げ)</li> <li>・かぼちゃのサラダ (ブロッコリー、人参)</li> <li>・小松菜のスープ</li> </ul>	<p><b>5</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のムニエル</li> <li>・じゃが芋のそぼろ煮 (鶏ひき肉、いんげん)</li> <li>・白菜とひじきのサラダ (白菜、ブロッコリー、人参)</li> <li>・玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<p><b>6</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根、昆布)</li> <li>・しらあえ (豆腐、ほうれん草、人参)</li> <li>・ぬか漬</li> <li>・キャベツのみそ汁</li> </ul>	<p><b>7</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・白菜の甘酢漬 (白菜、かぶ、人参)</li> <li>・高野豆腐と根菜の煮物 (高野豆腐、大根、れんこん)</li> <li>・なめこのみそ汁</li> </ul>	<p><b>8</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のもち米蒸し (豚ひき肉、玉ねぎ、おから)</li> <li>・きんぴられんこん (れんこん、人参、ごま)</li> <li>・ぬか漬</li> <li>・えのきのみそ汁</li> </ul>	<p><b>9</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子のトマト煮 (豚ひき肉、玉ねぎ、トマト)</li> <li>・キャベツのサラダ (キャベツ、玉ねぎ、りんご)</li> <li>・小松菜のスープ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯おにぎり</li> <li>・⑧昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根菜のポトフ風スープ</li> <li>・⑧するめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きじゃがいも</li> <li>・⑧煮干・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんまん</li> <li>・⑧かつお節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふきみそおにぎり</li> <li>・⑧甘酢大根</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おからドーナツ</li> <li>・⑧するめ</li> </ul>
<p><b>11</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の黒酢あんかけ (チンゲン菜、玉ねぎ、人参)</li> <li>・キャベツのおかか和え (小松菜、れんこん)</li> <li>・じゃがいものみそ汁</li> </ul>	<p><b>12</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の西京焼き</li> <li>・さつまいもの昆布煮 (さつまいも、昆布)</li> <li>・もやしと木耳のナムル (もやし、ほうれん草、人参)</li> <li>・大根のみそ汁</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・山菜うどん (なめこ、菜花、わらび)</li> <li>・鶏肉と根菜の煮物 (鶏肉、ごぼう、大根、人参)</li> <li>・キャベツの甘酢和え (キャベツ、人参)</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <p>地球さんを 送る会</p>	<p><b>15</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のふきみそ焼き</li> <li>・茎わかめのきんぴら (ごぼう、人参、茎わかめ)</li> <li>・カリフラワーサラダ (カリフラワー、玉ねぎ)</li> <li>・にらのみそ汁</li> </ul>	<p><b>16</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・寄せ鍋 (鶏ひき肉、白菜、長ねぎ)</li> <li>・白菜のごま酢和え (ほうれん草、もやし、ごま)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀おにぎり</li> <li>・⑧昆布・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひつつみ汁</li> <li>・⑧煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のつけごはん</li> <li>・⑧ぬか漬</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・よもぎ小豆蒸しパン</li> <li>・⑧かつお節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふかしいも</li> <li>・⑧煮干・フルーツ</li> </ul>
<p><b>18</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・車麩のから揚げ</li> <li>・小松菜のナムル (もやし、人参、油揚げ)</li> <li>・温野菜サラダ (キャベツ、ブロッコリー)</li> <li>・白菜のみそ汁</li> </ul>	<p><b>19</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・切干とひじきの煮物 (れんこん、人参、油揚げ)</li> <li>・キャベツの甘酢漬 (キャベツ、人参、めかぶ)</li> <li>・かぼちゃのみそ汁</li> </ul>		<p><b>21</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、白滝)</li> <li>・小松菜の酢みそ和え (小松菜、もやし、油揚げ)</li> <li>・大根のみそ汁</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のおろしスパゲティ</li> <li>・さつまいものごま和え (さつまいも、ごま)</li> <li>・ブロッコリーのサラダ (白菜、ブロッコリー、人参)</li> <li>・キャベツのスープ</li> </ul>	<p>巣立ち</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんごのケーキ</li> <li>・⑧昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぼたもち</li> <li>・⑧するめ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・いちごジャムケーキ</li> <li>・⑧煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華おこわおにぎり</li> <li>・⑧かつお節</li> </ul>	
<p><b>25</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの丸干し</li> <li>・切干大根の煮物 (人参、れんこん、ごぼう)</li> <li>・小松菜の磯和え (小松菜、もやし、人参)</li> <li>・しめじのみそ汁</li> </ul>	<p><b>26</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・千種焼き (鶏ひき肉、玉ねぎ、おから)</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・大根のサラダ (大根、人参、水菜、ごま)</li> <li>・ごぼうのみそ汁</li> </ul>	<p><b>27</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、にら、ねぎ)</li> <li>・れんこんのサラダ (小松菜、ごぼう、人参)</li> <li>・わかめのスープ</li> </ul>	<p><b>28</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のみそ焼き</li> <li>・キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかぶ)</li> <li>・炒り豆腐 (豆腐、ごぼう、人参、ねぎ)</li> <li>・玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<p><b>29</b>・羽釜ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・切干大根の ぱりぱり漬 (切干大根、人参、昆布)</li> <li>・ぬか漬</li> <li>・具だくさん汁</li> </ul>	<p><b>30</b>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の照り焼き</li> <li>・小松菜のナムル (小松菜、もやし、人参)</li> <li>・粉ふきいも</li> <li>・キャベツのみそ汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩パン</li> <li>・⑧昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わらすこう</li> <li>・⑧人参</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・車麩のドーナツ</li> <li>・⑧煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のり巻おにぎり</li> <li>・⑧かつお節・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふかしいも</li> <li>・⑧昆布・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラーメン</li> <li>・⑧煮干</li> </ul>