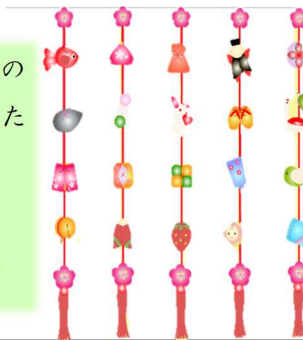


3月のこんだて



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