

3月のこんだて

<p><u>2</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 (鶏ひき肉、いんげん) キャベツの胡麻和え (小松菜、人参、ごま) 大根のみそ汁 	<p><u>3</u></p> <p>ひなまつり</p> 	<p><u>4</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物 (大根、人参、れんこん) もやしの梅和え (キャベツ、人参、しめじ) さつまいものみそ汁 	<p><u>5</u></p> <ul style="list-style-type: none"> きつねうどん (油揚げ、大根、人参) 鶏肉と高野豆腐の煮物 (ごぼう、人参、れんこん) 白菜の甘酢漬 	<p><u>6</u>・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><u>7</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 筑前煮 (鶏肉、ごぼう、人参) ほうれん草の胡麻和え (ほうれん草、もやし、ごま) わかめのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> 焼きじゃが 昆布 		<ul style="list-style-type: none"> ふきみそおにぎり 煮干し 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 桜海老とにらのチジミ 甘酢大根 	<ul style="list-style-type: none"> ピザケーキ 煮干し
<p><u>9</u>・ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 白身魚の黒酢あんかけ (チンゲン菜、玉ねぎ、人参) 野菜のおかか和え (キャベツ、小松菜、れんこん) じゃが芋のみそ汁 	<p><u>10</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> あじの干物 さつまいもの昆布煮 もやしと木耳のナムル (きくらげ、ほうれん草、人参) 白菜のみそ汁 	<p><u>11</u></p> <p>地球さんを 送る会</p>	<p><u>12</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、にら、ねぎ) 和風サラダ (キャベツ、しめじ、ひじき) わかめスープ 	<p><u>13</u>・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 にらのみそ汁 	<p><u>14</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と春雨炒め (豚肉、チンゲン菜、生姜) 小松菜の磯和え (キャベツ、人参、焼き海苔) 豆腐のみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯おにぎり かつお節・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ひつつみ汁 煮干 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きりんご 干し芋 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭おにぎり 昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 金柑のケーキ かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> 塩パン 煮干し
<p><u>16</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の照り焼き 切干大根の煮物 (人参、れんこん、油揚げ) 白菜とりんごのサラダ (小松菜、りんご、人参) もやしとにらのみそ汁 	<p><u>17</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ほっけ干し じゃが芋のおかか炒め (ピーマン、人参、かつお節) 小松菜のナムル (もやし、人参、ごま) 豆腐のみそ汁 	<p><u>18</u></p> <ul style="list-style-type: none"> じゃこのくき煮ごはん 鶏手羽大根 キャベツサラダ (人参、れんこん、しめじ、ひじき) わかめのみそ汁 	<p><u>19</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き 南瓜と昆布の煮物 (南瓜、刻み昆布) 根菜サラダ (キャベツ、ごぼう、れんこん) 油揚げのみそ汁 		<p><u>21</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが (豚肉、人参、玉ねぎ) 白菜の酢みそ和え (小松菜、白菜、人参) 大根のみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> あんかけごはん 煮干し 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん 昆布 	<ul style="list-style-type: none"> みそ焼きおにぎり かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> りんごとレーズンのケーキ 煮干し 		<ul style="list-style-type: none"> 焼きビーフン 煮干し
<p><u>23</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のみそ焼き ひじきの煮物 (人参、れんこん、油揚げ) 小松菜のおかか和え (小松菜、もやし、人参) 玉ねぎのみそ汁 	<p><u>24</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 千種焼き (鶏ひき肉、玉ねぎ、おから) きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま) キャベツの磯和え (キャベツ、小松菜、焼き海苔) 舞茸のみそ汁 	<p><u>25</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆春雨 (豚ひき肉、春雨、にら、ねぎ) れんこんのサラダ (小松菜、ごぼう、人参) わかめスープ 	<p><u>26</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭の和風スパゲティ (鮭、大根、万能ねぎ) さつまいもの胡麻和え キャベツと水菜のサラダ (水菜、れんこん、人参) もやしのみそ汁 	<p><u>27</u>・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>菓立ち</p> 
<ul style="list-style-type: none"> たくあんおにぎり 昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 車麩のドーナツ 歯固め人参 	<ul style="list-style-type: none"> いちごジャム蒸しパン 煮干し 	<ul style="list-style-type: none"> ピラフ風おにぎり かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯おにぎり 昆布 	
<p><u>30</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の生姜焼き ふるふき大根 白菜とひじきのサラダ (ブロッコリー、ひじき、人参) しめじのみそ汁 	<p><u>31</u>・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、人参) おかひじきの梅和え (キャベツ、人参、梅干し) 大根のスープ 	<p>3月は春の訪れを感じる季節です。菜の花や春キャベツ、ふきのとうなど春野菜を使ったメニューを取り入れています。旬の野菜はたくさんの栄養をくれて体を元気にしてくれます。また、わらしこ保育園で人気のメニューもたくさん取り入れてみました。地球さん、たくさん食べて残り1か月を元気に楽しく過ごして下さいね。</p>			
<ul style="list-style-type: none"> 小松菜のパスタ 煮干し 	<ul style="list-style-type: none"> ふかし芋 甘酢れんこん 				