

3月のこんだて

2・ごはん ・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 ・焼きじゃが ・昆布	3 ひなまつり 	4・ごはん ・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 ・ふきみそおにぎり ・煮干し	5 ・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) ・白菜の甘酢漬け ・おかかおにぎり ・昆布・フルーツ	6・ごはん ・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) ・ぬか漬け ・えのきのみそ汁 ・桜海老とにらのチジミ ・甘酢大根	7・ごはん ・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 ・ピザケーキ ・煮干し
9・ひじきごはん ・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 ・麦ご飯おにぎり ・かつお節・フルーツ	10・ごはん ・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	11 地球さんを送る会	12・ごはん ・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	13・ごはん ・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	14・ごはん ・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
16・ごはん ・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 ・あんかけごはん ・煮干し	17・ごはん ・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 ・焼きうどん ・昆布	18 ・じゃこのくぎ煮ごはん ・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 ・みそ焼きおにぎり ・かつお節	19・ごはん ・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 ・りんごとレーズンのケーキ ・煮干し	20 	21・ごはん ・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 ・焼きビーフン ・煮干し
23・ごはん ・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 ・たくあんおにぎり ・昆布	24・ごはん ・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 ・車麩のドーナツ ・歯固め人参	25・ごはん ・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	26 ・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 ・ピラフ風おにぎり ・かつお節	27・羽釜ごはん ・切干大根の はりはり漬け (切干大根、人参、昆布) ・ぬか漬け ・具だくさん汁 ・赤飯おにぎり ・昆布	巣立ち 
30・ごはん ・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 ・小松菜のパスタ ・煮干し	31・鮭寿司ごはん ・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 ・ふかし芋 ・甘酢れんこん	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。			