

3月の献立

	月	火	水	木	金	土
					1	2
おひる					<ul style="list-style-type: none"> ・ちらし寿司 ・潮汁 ・キャベツの胡麻和え ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・かやくうどん ・バナナ
おやつ	～あかりをつけましょ ぼんぼりに おはなをあげましょ もものはな～				桜餅 カルピス	小豆スコーン 牛乳
	4	5	6	7	8	9
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白菜のすまし汁 ・鶏肉の味噌焼き ・もやしナムル ・ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかめの味噌汁 ・いかと野菜の炒め物 ・おからのサラダ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・発芽玄米ごはん ・えのきのすまし汁 ・生揚げのそぼろ煮 ・小松菜のお浸し ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・大根の味噌汁 ・赤魚の煮付け ・キャベツの酢の物 ・ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンごはん ・もずくスープ ・南瓜コロケ ・海藻サラダ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・バナナ
おやつ	ふかし芋 牛乳	ほうれん草 蒸しパン 牛乳	もぶりごはん お茶	煮豆 牛乳	ドーナツ ミルクココア	おからポーロ 牛乳
	11	12	13	14	15	16
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・かき玉汁 ・さけのちゃんちゃん焼き ・ひじきの炒め煮 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・しめじのスキム入り味噌汁 ・凍り豆腐の炒め煮 ・ブロッコリーのお浸し ・はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・クリームシチュー ・豆腐ハンバーグ ・白菜とりんごのサラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みごはん ・なめこの味噌汁 ・鶏肉のからあげ ・ほうれん草の胡麻和え ・ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・ハッシュドビーフ ・フレンチサラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目ラーメン ・ネーブル
おやつ	きな粉ラスク 牛乳	青菜おむすび お茶	人参パンケーキ 牛乳	チンピン 牛乳	マカロニのあべかわ 牛乳	きな粉クッキー 牛乳
	18	19	20	21	22	23
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・えのきのコンソメスープ ・ポークソテー ・大豆サラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・大根のすまし汁 ・さわらの照り焼き ・菜の花のお浸し ・はっさく 		<ul style="list-style-type: none"> ・発芽玄米ごはん ・もずくのすまし汁 ・さばの味噌煮 ・切干大根の胡麻和え ・ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白菜スープ ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し 	
おやつ	フライドポテト 牛乳	ぼた餅 お茶		小豆クッキー 牛乳	清見オレンジ 牛乳	おせんべい 他 牛乳
	25	26	27	28	29	30
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さつまいものスキム入り味噌汁 ・鶏肉のマーレード煮 ・小松菜の胡麻和え ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豆腐のすまし汁 ・まぐろの野菜揚げ ・ひじきのサラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・切干大根の味噌汁 ・南瓜オムレツ ・ほうれん草のお浸し ・はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・きくらげの中華スープ ・麻婆豆腐 ・パンサンスー ・ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・ビーフカレー ・マカロニサラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャージャー麺 ・ネーブル
おやつ	ひじきクッキー 牛乳	りんごマフィン 牛乳	豆乳パンケーキ 牛乳	じゃこマヨ トースト 牛乳	さけおむすび お茶	トマト カップケーキ 牛乳

★汁物（味噌汁・スープ）に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。
 ★発芽玄米・麦ごはんの日は、ひよこ・ペンギん・いるか・ぼんだ・きりん組は白ごはんです。
 ★嗜むことを大切にするために、おやつ献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。

