

月	火	水	木	金	土
		2023.03.01	2023.03.02	2023.03.03	2023.03.04
		ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) 魚の昆布蒸し ほうれん草の磯辺あえ 人参納豆 寒天人参オレンジゼリー 玄米おかき	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 鶏肉のおろし煮 カレー風味の温野菜 ちぎり豆腐おなか炒め わかめツナおにぎり	雑まつり寿司 すまし汁 筑前煮 果物 おひな菓子 レーズン	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ほん煎餅 ちりめんじゃこ
2023.03.06	2023.03.07	2023.03.08	2023.03.09	2023.03.10	2023.03.11
梅おかかごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 魚の塩麹焼き ウインナーと人参のきんぴら 果物 サラダチキン きゅうりスティック	ごはん 味噌汁(豆腐・白菜) 豚肉のリンゴソース煮 洋風切り干し大根 大豆のカレー炒め みかんヨーグルト ブルーベリー	ごはん 味噌汁(さつま芋・キャベツ・ごま) 魚チャンチャン焼き ブロッコリー醤油麹胡麻和え 金時豆 玄米ほん煎餅	鶏ひじきませごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 高野豆腐のツナそぼろ しらすとよもぎの粉ふき芋 大豆チーズ焼き ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁(かぶ・油揚げ) 魚のしょうが煮 ほうれん草おひたし しらす海苔納豆 玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2023.03.13	2023.03.14	2023.03.15	2023.03.16	2023.03.17	2023.03.18
鶏のごま味噌煮丼 味噌汁(なす・玉ねぎ) 人参しりしり 蒸し豆じゃこ和え みかん寒天 玄米おかき	ごはん 味噌汁(豆腐・あおさ) 魚と水菜のとろみ煮 きんぴられんこん 果物 焼塩せんべい	ごはん 味噌汁(大根・キャベツ・ごま) 魚の塩麹焼き 小松菜のおかか煮びたし ワカメとツナの炒め物 水ようかん 南部せんべい	ごはん 味噌汁(あおさ・じゃが芋) 豚とゴボウのさっと煮 玉ねぎ人参じゃこ炒め わかめ納豆 よもぎ蒸しパン	梅おかかごはん 味噌汁(なす・ほうれん草・ごま) 魚のゴマ味噌がけ わかめトマト醤油麹サラダ 果物 きつねうどん	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2023.03.20	2023.03.21	2023.03.22	2023.03.23	2023.03.24	2023.03.25
ごはん 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) 豚じゃがよもぎ風味 小松菜のツナ和え 梅のり納豆 芋おはぎ ちりめんじゃこ	休園日	ごはん ミルクスープ 魚のソテー味噌ソース 菜の花のおかか風味 もずくときゅうりの酢の物 玄米おかき 果物	梅おかかごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 魚のおろし煮 じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 果物 米粉ハナナケーキ	ごはん 味噌汁(白菜・しめじ・ごま) 鶏の塩麹焼き 蒸し豆ベーコン お好み焼き 大学芋 ブルーベリー	ごはん 具だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2023.03.27	2023.03.28	2023.03.29	2023.03.30	2023.03.31	
ごはん 味噌汁(キャベツ・えのき) 魚の煮つけ じゃが芋と大豆のゴマ煮 トマト ウインナーとトクの甘辛炒め	梅おかかごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚のハーブムニエル 大豆の洋風炒め煮 果物 バナナヨーグルト	ごはん 野菜スープ 魚のカレームニエル ソーセージコロコロソテー ミニトマト きな粉ヨーグルト 果物	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) 魚の醤油麹焼き 白菜の梅おかか漬け コーン納豆 柿の木のメープルごま絡め レーズン	糸こんにやくそぼろごはん 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) しらすとよもぎの粉ふき芋 果物 米粉ケーキ	
<p><今月の予定></p> <p>3/17(金) 食育の日「食品群」…みんなの体をつくっている赤・緑・黄色の食品群についてお話しします。</p> <p>3/24(金) お料理の日「お好み焼き」…今年度最後のクッキングです。お好み焼きクッキングを楽しみましょう!</p>					

