

3月のこんだて

花の蕾も膨らみ、日差しも暖かく春の訪れを感じるようになりました。
春の食材も少しずつ登場です。今月も元気に過ごしましょう！

| 日 | しゅしょく | てんかぶつ | しゅさい | ふくさい | おしる | デザート |
|---------|-----------------------|------------|--------------------|-----------------|----------------|----------------|
| 1 金 | ちらしずし | | さわらのしおやき | なのはなの おかかあえ | てまりふの すましじる | ひなあられ |
| 4 月 | こくとうパン | | チンゲンサイの クリームに | じゃこサラダ | | バナナ |
| 5 火 | ★おわかれバイキング★ | | | | | |
| 6 水 | ★おわかれえんそく★ | | | | | |
| 7 木 | ミルクパン | | ナポリタンスパゲティ | かいそうサラダ | | オレンジ |
| 8 金 | せきはん | | ぶりのてりやき | おひたし | かきたまじる | ミニデザート |
| 11 月 | ドライカレー | | | グリーンサラダ | | りんご |
| 12 火 | むぎごはん | | さけのフライ | ゆかりあえ | たまねぎのみそしる | |
| 13 水 | むぎごはん | | まーぼー豆腐 | ちゅうかサラダ | | スイートポテト |
| 14 木 | ぜんりゅうふんパン | りんご ジャム | ポークビーンズ | ひじきの チーズサラダ | | きよみオレンジ |
| 15 金 | むぎごはん | ふりかけ | じゃがいものこぼんあげ | ゆでやさい | とんじる | |
| 18 月 | こめこパン | | やきビーフン | れんこんチップス | | フルーツヨーグルト |
| 19 火 | ゆかりごはん | | さけのしおやき | なのはなのごまあえ | じゃがいものみそしる | デコボン |
| 20 水 | むぎごはん | | こうや豆腐の たまごとじ | こんぶあえ | | ぶどうゼリー |
| 22 金 | ごはん | | てづくりハンバーグ | ひじきサラダ | わかめのみそしる | てづくり りんごゼリー |
| 25 月 | ごはん | | とりにくのレモンに | ごまドレッシング サラダ | かきたまじる | |
| 26 火 | コッペパン | いちご ジャム | ミートスパゲティ | やさいのごまあえ | | みかんゼリー |
| 27 水 | ごはん | | とりにくの みそマヨネーズやき | アスパラとツナのサラダ | とうふのみそしる | |
| 28 木 | ★きぼうほいくのため、かんいきゅうしょく★ | | | | | |
| 29 金 | ★おやすみ★ | | | | | |

毎食、牛乳がつきます。
色つき梓は保育所のみ

中央保育所