



# 3月のメニュー

毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(9~11ヶ月食)

文責：越 安理沙(栄養士)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					<b>1</b> ひなまつり	<b>2</b>
昼食					軟飯 すまし汁(玉ねぎ・麩) 鶏そぼろ きゅうりのごま和え 果物	広東うどん さつまいもグラッセ風 果物
午後おやつ					軟飯・味噌汁(ほうれん草) 鶏挽肉玉ねぎあんかけ煮・果物	バターロール・麦茶 チーズ・果物
	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
昼食	軟飯 味噌汁(小松菜・人参) ヒレカツ湯通し スティックきゅうり 果物	軟飯 豆乳味噌汁(ほうれん草・しめじ) さばの竜田焼き 人参ピースグラッセ風 果物	バターロール スープ(キャベツ・わかめ) 鶏肉のから揚げ湯通し ブロッコリーおなか和え 果物	軟飯 麦茶 チキンシチュー 大根わかめ和え 果物	軟飯 味噌汁(水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜ナムル 果物	五目うどん じゃが芋の含め煮 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(さつまいも) 豚肉小松菜人参あんかけ煮・果物	軟飯・スープ(人参) さばほうれん草しめじあんかけ煮・果物	軟飯・すまし汁(ブロッコリー) 鶏肉キャベツあんかけ煮・果物	軟飯・味噌汁(大根) 鶏肉じゃが芋人参煮・果物	軟飯・すまし汁(小松菜) 豚挽肉人参玉ねぎあんかけ煮・果物	バターロール・麦茶 チーズ・果物
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> お誕生会	<b>14</b>	<b>15</b> お別れ会	<b>16</b>
昼食	軟飯 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) 豚肉の生姜焼き 人参含め煮 果物	軟飯 味噌汁(芋・長ねぎ) 鶏肉のソテー ほうれん草のサラダ 果物	ミートソーススパゲティ 麦茶 ブロッコリー醤油和え 果物	バターロール スープ(卵・ほうれん草) 豚肉のマーマレード焼き キャベツしめじ和え 果物	軟飯 麦茶 シチュー きゅうりの味噌マヨネーズ 果物	卒園式 
午後おやつ	軟飯・スープ(人参) 豚肉さつまいも玉ねぎ煮・果物	トースト・スープ(ほうれん草) 鶏肉人参長ねぎ煮・果物	軟飯・スープ(人参) 豚挽肉玉ねぎあんかけ煮・果物	雑炊(しらす・キャベツ・しめじ) ほうれん草炒め煮・果物	軟飯・スープ(玉ねぎ) 鶏肉人参あんかけ煮・果物	
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
昼食	軟飯 味噌汁(小松菜・人参) ヒレカツ湯通し 白菜えのき和え 果物	軟飯 豆乳味噌汁(ほうれん草・しめじ) さばの竜田焼き 人参ピースグラッセ風 果物	お休み 	軟飯 麦茶 チキンシチュー 大根わかめ和え 果物	軟飯 味噌汁(水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜ナムル 果物	五目うどん じゃが芋の含め煮 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(さつまいも) 豚肉小松菜人参あんかけ煮・果物	軟飯・スープ(人参) さばほうれん草しめじあんかけ煮・果物		軟飯・味噌汁(大根) 鶏肉じゃが芋人参煮・果物	軟飯・すまし汁(小松菜) 豚挽肉人参玉ねぎあんかけ煮・果物	バターロール・麦茶 チーズ・果物
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
昼食	軟飯 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) 豚肉の生姜焼き 人参含め煮 果物	軟飯 味噌汁(芋・長ねぎ) 鶏肉のソテー ほうれん草のサラダ 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・大根) だらの磯辺揚げ湯通し 小松菜ひじき和え 果物	バターロール スープ(卵・ほうれん草) 豚肉のマーマレード焼き キャベツしめじ和え 果物	軟飯 味噌汁(小松菜・ふのり) マーボー豆腐 ブロッコリー醤油マヨネーズ 果物	トマトスープスパゲティ 大根ツナ和え 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(人参) 豚肉さつまいも玉ねぎ煮・果物	トースト・スープ(ほうれん草) 鶏肉人参長ねぎ煮・果物	軟飯・スープ(小松菜) 豆腐大根あんかけ煮・果物	雑炊(しらす・キャベツ・しめじ) ほうれん草炒め煮・果物	軟飯・スープ(玉ねぎ) 豆腐小松菜人参あんかけ煮・果物	バターロール・麦茶 チーズ・果物