



3月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん タンダリーチキン ブロッコリーのソテー 青のりポテトフライ	ちらし ^{ずし} 寿司 ^{きざ} +刻み ^{のり} 海苔 鶏 ^{とり} のから揚げ ^あ 菜 ^な の花 ^{はな} のからし ^あ 和え ひなあられ	ごはん イカメンチカツ 野菜 ^{やさしいた} 炒め みかん	ごはん 肉 ^{にく} 豆腐 ^{どうふ} かぶ ^{くろみつ} の塩 ^{しお} 昆布 ^{こんぶ} あえ 黒蜜 ^{くろみつ} きなこ ^{だんご} 団子	パセリごはん 鶏肉 ^{とりにく} のトマト ^{にこ} 煮込み フレンチサラダ ぶどうゼリー
9日	10日	11日	12日	13日
わかめごはん 鮭 ^{さけ} の野菜 ^{やさい} あんかけ 野菜 ^{やさい} の海苔 ^{のり} あえ さつまいも ^{あまに} の甘煮 ^{だんご}	ごはん チンジャオロース 春雨 ^{はるさめ} サラダ ごま ^{だんご} 団子	ゆかりごはん 肉 ^{にく} じゃが ししゃものから揚げ ^あ 小松菜 ^{こまつな} と大根 ^{だいこん} のおかかあえ	ごはん 味噌 ^{みそ} カツ ごまマヨサラダ さくらもち	ごはん さば ^{かんこくふうや} の韓国風 ^{かんこくふうや} 焼き チョレギサラダ オレンジゼリー
16日	17日	18日	19日	20日
プレーンパン+いちごジャム 白身魚 ^{しろみさかな} フライ ツナとマカロニのサラダ りんご ^{かん} 缶	ごはん じゃあちゃん ^{じゃあちゃん} 豆腐 ^{どうふ} 家常豆腐 ナムル 大学芋 ^{だいがくいも}	わかめごはん 照 ^て り焼 ^や きハンバーグ コーンフレークサラダ ポテトもち	お赤飯 ^{せきはん} 魚 ^{さかな} の西京 ^{さいきょう} 焼き 水菜 ^{みずな} の信田 ^{しのだ} 和え 大根 ^{だいこん} とじゃが芋 ^{いも} のそぼろ ^に 煮 お祝いデザート(チョコクレープ) ^{いわ}	 春分の日
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 黒酢 ^{くろず} の酢豚 ^{すぶた} 中華 ^{ちゅうか} サラダ 青りんごゼリー ^{あお}	 修了式	 卒業式		

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。※ 水筒・箸・ｽﾌﾟｰﾝ等は各家庭からの御持参をお願いいたします。

平均栄養価：エネルギー522kcal たんぱく質15.3g 脂質15.9g 食塩相当量1.7g