

3月分のきゅうしょくこんだてひょう (3月2日～3月23日)



は、からだをつくるあかのなかまです。まいかい
ぎゅうしゅう

日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
			あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる
2・月		さけのこうみやき みそしる きんぴらごぼう			
3・火		えびのチリソース いため ちゅうかがゆ はっさく			
4・水		にくじゃが はくさいのあまずづけ とらまめのにも			
5・木		とうふのミートグラタン むぎとやさいのスープ デコボン			
6・金		さばのしょうがじょうゆ かけ すましる さんどまめのごまあえ			
9・月		ぶたにくとやさいの スープに ほうれんそうと コーンのソテー あげポテトもち			
10・火		ハヤシライス カリフラワーの ピクルス こけいチーズ			
11・水		みそきしめん あっさりきゅうり きよみオレンジ			



3月18日は、そつぎよういわいこんだてです。

日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
			あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる
12・木		けいにくのてりやき みそしる なのはなのおひたし			
13・金		ポークカレーライス グリーンサラダ プチトマト			
16・月		いわしのフライ みそしる やきのり			
17・火		ぶたにくの おろししょうゆかけ ごもくじる きなこよもぎだんご			
18・水		そつぎよういわいこんだて ビーフチャップ ほたてがいの グラタン コーンスープ いちご			
20・金		クリームスパゲッティ キャベツとコーンの サラダ			
23・月		あげどりの ねぎだれかけ ぶたにくとさといもの やきのり			