

3月分のきゅうしょくこんだてひょう (3月1日～3月23日)

ぎゅうにゅう  は、からだをつくるあかのなかまでです。まいかい 毎回です。



3月14日は、そつぎよういわいこんだてです。  
6ねんせいのきゅうしょくは、3月16日までです。

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			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				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
1・ 火		ぶたにくの あまからやき みそしる なのはなのおひたし				11・ 金		ぶたにくのごまいため すましじる きなこよもぎだんご			
2・ 水		けいにくのしょうゆバターやき ごもくじる きんぴらごぼう				14・ 月		サーロインのペッパーふうみ トマトスープ キャベツときゅうりの ピクルス りんごのクランブル			
3・ 木		えびのチリソースいため ちゅうかがゆ デコポン				15・ 火		みそきしめん ぶたにくとやさいの いためもの デコポン			
4・ 金		さばのおろししょうゆかけ あつあげと さといものみそに ほうれんそうの おひたし				16・ 水		けいにくと やさいのスープに やさいサラダ ジャーマンポテト			
7・ 月		いわしのフライ みそしる やきのり				18・ 金		ハヤシライス キャベツの アーモンドサラダ ミニフィッシュ			
8・ 火		とうふのミートグラタン スープ はっさく				22・ 火		にくじゃが はくさいの あまずづけ とらまめのにも			
9・ 水		チキンカレーライス カリフラワーの ピクルス プチトマト				23・ 水		さけのガーリック ふうみやき カレースープ やさいソテー			
10・ 木		さけのクリームスパゲッティ ビーンズサラダ									