

令和5年3月

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごぼうのドライカレー ABCマカロニサラダ さつまいもの昆布煮 フルーツ ココアトースト 牛乳	ご飯 チャプチェ ポテトサラダ なめこ汁 フルーツ 切干大根のおにぎり お茶	鮭の混ぜご飯 鶏肉の梅味噌焼き ほうれん草のお浸し 麩のすまし汁 フルーツ ひな祭り蒸しパン 牛乳
6	7	8	9	10
わかめご飯 グラタン キャベツのツナ和え 野菜スープ フルーツ きなことごまのクッキー 牛乳	ご飯 さばのネギソース焼き 切干マヨサラダ どさんこ汁 フルーツ おさつチーズもち 牛乳	弁当の日	ご飯 レモン鶏 ブロッコリーのおかか和え 大根入り豆乳汁 フルーツ お好み焼き 牛乳	パン 野菜ラーメン ナムル 高野豆腐の煮物 フルーツ ピザ風おにぎり お茶
13	14	15	16	17
そぼろご飯 厚揚げの煮物 ブロッコリーの昆布和え きのこの味噌汁 フルーツ カルシウムトースト 牛乳	ご飯 鯖の香味焼き 青菜のひじき和え さつまいもの味噌汁 フルーツ スコーン 牛乳	エビフライカレー チキンサラダ かぼちゃの煮物 フルーツ きつねおにぎり お茶	ご飯 真珠蒸し カリカリじゃこの大根サラダ 中華卵スープ フルーツ ボンバイ蒸しパン 牛乳	食パン ハンバーグ 卵サラダ 具だくさんスープ フルーツ・ベイクドポテト ココアプリン 牛乳
20	21	22	23	24
パン・チーズ 豚肉の味噌マヨ焼き レタスとコーンの中華和え トマトのスープ フルーツ まっ黒ろすけおにぎり お茶	春分の日	ご飯 白身魚の甘酢焼き ブロッコリーのマヨサラダ 麩の味噌汁 フルーツ オレンジゼリー 牛乳	ご飯 さばの塩焼き キャベツの酢の物 肉吸い フルーツ 小豆蒸しパン 牛乳	スタミナ納豆丼 豚肉と野菜のカレー炒め 大根ときよりのゆかり和え ほうれん草のふわふわ汁 フルーツ ちんすこう 牛乳
27	28	29	30	31
ハヤシライス 高野豆腐のふわふわ煮 もやし中華風酢の物 フルーツ ミルクずもいちごソースがけ 飲むヨーグルト	ご飯 鶏肉のオーロラソース焼き パプリカサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ かぼちゃのガレット 牛乳	鮭茶漬け じゃがいものそぼろ煮 キャベツのおかか和え きゅうりの昆布漬 フルーツ チーズトースト 牛乳	希望保育 フルーツカナッペ 牛乳	希望保育 じゃこわかめおにぎり お茶