

# 3月のこんだて

日にち	こんだて	3時のおやつ	おもな材料のはたらき		
			赤群	黄群	緑群
2, 16, 30	豚肉と大根のうま煮、すみそあえごはん	2.30日 豆乳ケーキ 16日 人参ケーキ	豚肉、わかめ、生麩 白みそ	さとう	こんにゃく、大根、人参、れんこん さやいんげん、わけぎ
17, 31	シーフードグラタン、スープ 食パン	ほうれん草とツナの 混ぜご飯	白身魚、いか、牛乳 ピザ用チーズ	じゃが芋、上新粉	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、人参 エリンギ
4, 18	卵焼き、みそ汁、みかん、ごはん	焼きそば	鶏ひき肉、卵 高野豆腐、赤みそ		人参、玉ねぎ、さやえんどう、白菜 えのき茸、あさつき、みかん
5, 19	白身魚のみそ焼き、卵の花炒り煮 ごはん	みかんヨーグルト	白身魚、赤みそ おから、油揚げ	さとう、油	人参、しめじ、ねぎ
6, 20	豆腐の五目煮、南瓜の煮付、ごはん	クッキー	豆腐、豚肉	片栗粉、さとう	しょうが、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 ねぎ、南瓜
7	みそラーメン	せんべい	豚肉、白みそ、赤みそ	中華そば、油、さとう すりごま、ごま油	人参、もやし、チンゲン菜
9, 23	ケチャップソテー、りんご、ごはん 大根とベーコンのスープ	スコーン	豚肉、ベーコン	油	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 大根、パセリ、りんご
10, 24	ハンバーグ、付け合わせ ブロッコリーの和え物、ごはん	しらすごはん	豚ひき肉、豆腐 ツナ缶、ヨーグルト	片栗粉、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ブロッコリー
11, 25	チキンカレーライス、海藻サラダ	オレンジゼリー	鶏肉、スキムミルク わかめ	じゃが芋、油、小麦粉 バター、さとう	人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶
12, 26	鶏のすき煮、酢の物、ごはん	小倉サンド	鶏肉、しらす干し	さとう	白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ きゅうり、みかん缶
3	ちらし寿司、すまし汁、チーズ	おこしもち	味付けマグロ缶、豆腐 チーズ、しらす干し のり、豆腐、卵	さとう	人参、かんぴょう、きゅうり、えのき茸 みつば
14, 28	しのだうどん、チーズ	バナナ	油揚げ、かまぼこ チーズ	うどん	ほうれん草
13, 27	パン粉焼き、ごまあえ、パイン缶 ごはん	13日 ケーキ 27日 草団子	豚ひれ肉	小麦粉、パン粉、油 すりごま	菜花、人参、もやし、パイン缶

# 2月の献立写真

2, 16



チキンビーンズ、ごまあえ  
りんご、ごはん

3, 17



みそおでん、酢の物  
ごはん

4, 18



焼コロッケ、りんご  
ブロッコリーの和え物、ごはん

5, 19



マーボー丼、大根サラダ

6, 20



ひじきとじゃが芋の煮物  
かき玉汁、ごはん

7, 21



スープそば

9, 23



親子煮、中華和え  
みかん、ごはん

10, 24



肉団子のスープ煮  
南瓜の煮付、ごはん

25



白菜のクリームシチュー  
ソテー、食パン

12, 26



白身魚の照り焼き、ゆかりあえ  
みそ汁、ごはん

13



わかさぎのから揚げ、おひたし  
パイン缶、ごはん

28



あんかけきしめん

誕生日会



メキシカンライス  
スープ、りんご

今月のクッキングは「恵方巻」を作りました。簀巻きを使用して巻く作業は子ども達には難しく、先生の手を借りながら頑張って巻いていました。食べる際も西南西の方向を向いて皆で静かに食べることが出来ました。また、今月からすかいぐみさんで牛乳瓶で飲む練習を始めました。あと1ヵ月で小学校なので慣れるといいですね。

