

# きゅうしょくだより 3月

慶光保育園 給食室  
R4年 3月1日

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ・切干大根入り卵焼き ・肉と野菜の変わり金平 ・果物 ----- ・ひじきとベーコンのおにぎり ・牛乳	<b>2</b> ・ポークビーンズ ・菜の花の和え物 ・果物 ----- ・じゃこマヨトースト ・牛乳	<b>3</b> ・ちらし寿司 ・けんちん汁 ・キャベツの塩昆布和え ・果物 ----- ・お雛様ゼリー ・牛乳	<b>4</b> ・八宝菜 ・じゃこ入り煮昆布 ・トマト ----- ・豆腐のブラウニー ・牛乳	<b>5</b> ・鶏めし ・味噌汁 ・果物 ----- ・せんべい
	<b>7</b> ・豆腐のふわふわ揚げ ・青菜のごま和え ・焼南瓜 ・果物 ----- ・黒糖蒸しパン ・牛乳	<b>8</b> ・肉じゃが ・胡瓜とわかめの酢の物 ・果物 ----- ・豆乳もち ・牛乳	<b>9</b> ・魚のホイル蒸し ・卵の花炒め煮 ・果物 ----- ・チョコチップスコーン ・牛乳	<b>10</b> ・豆乳卵スープ ・ブロッコリーの ホットサラダ ・ししゃも ・果物 ----- ・あんこ焼き ・牛乳	<b>11</b> ・豚肉の生姜焼き ・野菜の納豆和え ・レタス ・トマト ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳
<b>14</b> ・レバー入りハンバーグ ・ほうれん草のナムル ・人参甘煮 ・果物 ----- ・みたらし団子 ・牛乳	<b>15</b> ・厚揚げの中華煮 ・和風サラダ ・果物 ----- ・焼き芋 ・牛乳	<b>16</b> ・魚のフライ タルタルソース添え ・野菜のゆかり和え ・果物 ----- ・チーズ饅頭 ・牛乳	<b>17</b> ・すき焼き風卵とじ ・ひじきの華風和え ・トマト ----- ・わかめとしらすのポテト焼き ・牛乳	<b>18</b> ・チキンカレー ・切昆布の当座煮 ・果物 ----- ・うずまきクッキー ・牛乳	<b>19</b> 
<b>21</b> 	<b>22</b> ・チーズ入りオムレツ ・ツナとわかめの さっと煮 ・果物 ----- ・やせうま ・牛乳	<b>23 お弁当日</b> 	<b>24</b> ・魚のカレームニエル ・菜の花スパゲティー ・煮豆 ・果物 ----- ・人参マフィン ・牛乳	<b>25</b> ・高野豆腐の卵とじ ・ごまじゃこサラダ ・果物 ----- ・アップルパイ ・牛乳	<b>26</b> ・野菜ラーメン ・ゆで卵 ・果物 ----- ・バームクーヘン
<b>28</b> ・魚のコーンフレーク焼き ・切干大根の酢の物 ・南瓜のミルク煮 ・トマト ----- ・ほうれん草蒸しパン ・牛乳	<b>29</b> ・大豆入りひじきの 油いため ・ニラ卵 ・レタス ・果物 ----- ・わかめおにぎり ・牛乳	<b>30</b> ・麻婆豆腐 ・ほうれん草のサラダ ・かえり ・果物 ----- ・黄粉棒 ・牛乳	<b>31 お誕生会</b> お楽しみメニュー 	 <p><b>今月のお弁当日 23日（水）です。</b></p> 	

## レシピ：菜の花のスパゲティー（1束分）

・ベーコン	70g	・オリーブオイル	炒め用
・人参	70g	・醤油	15g
・菜の花	70g	・塩コショウ	少々
・玉ねぎ	70g	・スパゲティー	1束分
・しめじ	70g		

作り方：

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②ベーコンをオリーブオイルで炒める。
- ③野菜を加えて、塩コショウをして火が通るまで炒める。
- ④スパゲティーを茹で、③に加える。
- ⑤醤油で味を整えて、完成♪

※入荷の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。