

きゅうしょくだより 3月

慶光保育園 給食室
R5年 3月1日

月	火	水	木	金	土
 <p>今月のお弁当日 8日（水）です。</p> 		1 ・ ニラ豚 ・ 菜の花スパ ・ 果物 ----- ・ スイートポテト ・ 牛乳	2 ・ ウインナー入りシチュー ・ 春キャベツのソテー ・ 果物 ----- ・ チーズ饅頭 ・ 牛乳	3 ひな祭り ・ ちらし寿司 ・ 魚の野菜あんかけ ・ 里芋サラダ ・ トマト ----- ・ フルーツ杏仁 ・ 牛乳	4 ・ 肉うどん ・ 果物 ----- ・ バームクーヘン
6 ・ 油淋鶏 ・ 南瓜のミルク煮 ・ 胡麻じゃこサラダ ・ 果物 ----- ・ みたらし団子 ・ 牛乳	7 ・ 厚揚げの中華煮 ・ ほうれん草の和え物 ・ 果物 ----- ・ 胡麻フロランタン ・ 牛乳	8 お弁当日 	9 ・ 親子焼き ・ ブロッコリーの ホットサラダ ・ トマト ----- ・ 薩摩芋とりんごの蒸しパン ・ 牛乳	10 ・ レバー入りハンバーグ ・ ジャーマンポテト ・ 人参甘煮 ・ 果物 ----- ・ 梅じゃこおにぎり ・ 牛乳	11 ・ チャーハン ・ 具だくさんスープ ・ 果物 ----- ・ 菓子
13 ・ 大豆入りひじきの油炒め ・ りんごサラダ ・ ししゃも ・ トマト ----- ・ メロンパン風トースト ・ 牛乳	14 ・ かに玉 ・ マカロニサラダ ・ レタス ・ 果物 ----- ・ わかめとしらすのポテト焼き ・ 牛乳	15 ・ ポークカレー ・ 切昆布の当座煮 ・ 果物 ----- ・ 胡麻とチーズのホットケーキ ・ 牛乳	16 ・ 魚の照り焼き ・ 青梗菜とハムの 中華サラダ ・ 煮豆 ・ 果物 ----- ・ 豆乳もち ・ 牛乳	17 ・ 豚肉の生姜焼き ・ カニカマのマヨ和え ・ ゆかりスパ ・ 果物 ----- ・ 豆腐ドーナツ ・ 牛乳	18 ・ 野菜ラーメン ・ ゆで卵 ・ 果物 ----- ・ リンゴゼリー
20 ・ 鶏肉と大根の甘辛煮 ・ 野菜と竹輪の セサミソース ・ トマト ----- ・ バナナケーキ ・ 牛乳	21 	22 ・ 魚のケチャップ焼き ・ ほうれん草のナムル ・ 粉吹芋 ・ 果物 ----- ・ ぼたもち ・ 牛乳	23 ・ まさご焼き ・ キャベツとツナの酢の物 ・ 果物 ----- ・ 薩摩芋スティック ・ 牛乳	24 ・ 炒り卵の中華あんかけ ・ 三色金平 ・ ブロッコリー ・ 果物 ----- ・ チョコチップスコーン ・ 牛乳	25 
27 ・ 凍り豆腐の卵とじ ・ 小松菜のじゃこ和え ・ 果物 ----- ・ マカロニあべかわ ・ 牛乳	28 ・ えび入り団子のスープ ・ ひじきの華風和え ・ 果物 ----- ・ レーズン蒸しパン ・ 牛乳	29 ・ 豆腐の五目炒め ・ ニラ玉 ・ かえり ・ トマト ----- ・ あんバタートースト ・ 牛乳	30 ・ 大豆入りコロケ ・ カニカマと胡瓜の酢の物 ・ 果物 ----- ・ 黄粉クッキー ・ 牛乳	31 誕生日会 お楽しみメニュー 	

レシピ：菜の花スパゲティー（1束分）

・スパゲティー	1束	・オリーブオイル	適量
・ベーコン	80g	・醤油	15g
・人参	80g	・塩コショウ	少々
・菜の花	80g		
・玉葱	80g		
・しめじ	80g		

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る
- ②スパゲティは茹でる
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、
ベーコン・野菜を炒める
- ④スパゲティーを加え、塩コショウ・醤油で
味を整える

※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。