

3月 もいっつけ表

月	火	水	木	金	
			1日 クラムチャウダー トースト (ささみ・ドレッシング) パンパンジーサラダ じゃが芋のコンソメスープ煮	2日 ちらし寿司 (たれ) 菜の花のあえ物 さわらの西京焼き すまし汁	
5日 筑前煮 ごはん (くるみ・たれ) くるみあえ さばの竜田揚げ	6日 カレー ライス 福神漬 麦ごはん (じゃこ・ドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ	7日 (たれ) 切り干し大根のあえ物 和風ハンバーグ ごはん かき玉スープ	8日 いかとえびのチリソース煮 2色揚げパン ココア きなこ ワンタン スープ	9日 鶏ごぼう ピラフ (ドレッシング) コーンサラダ 鮭とポテトの香り焼き 豆腐スープ	
12日 ビビンバ ごはん (ごま・たれ) 野菜 肉 スーミータン	13日 わかめ ごはん (ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉の から揚げ [3こ] みそ汁	14日 チャーハン ごはん (ドレッシング) 中華サラダ いかのヤンニョムカンジャンかけ チンゲンサイ のスープ	卒業式		
19日 ミート ソース ケーキ (じゃこ・アーモンド・ドレッシング) パリパリサラダ スパゲッティ				食生活の反省をしよう ○食生活に関心を持ちましょう。 ○規則正しい食生活を送りましょう。	