



3月のメニュー

1日(金)		
◇ ちらし寿司 ◇ すまし汁 ◇ 鶏もも唐あげ ◇ 菜の花の和え物 ◇ ピーチゼリー		
6日(水)	7日(木)	8日(金)
◇ 角食パン ◇ いちごジャム ◇ 煮込みハンバーグ ◇ 和風サラダ ◇ グレープフルーツ ◇ 牛乳	◇ ごはん・味噌汁 ◇ たらざんぎ ◇ ひじきの五目煮 ◇ りんご	◇ スパゲティナポリタン ◇ 小松菜の胡麻マヨ和え ◇ ヨーグルト
13日(水)	14日(木)	15日(金)
◇ ごはん・味噌汁 ◇ 麻婆豆腐 ◇ 三色和え(ほうれん草・白菜・カニかま) ◇ パイン缶	◇ 醤油ラーメン ◇ ミニコロッケ ◇ フルーチェ	◇ ポークカレー ◇ 福神漬け ◇ スマイルポテト ◇ ブロッコリー ◇ オレンジ ◇ 牛乳
20日(水)	21日(木)	22日(金)
◇ ブルーベリージャムサンド ◇ 野菜スープ ◇ 白身魚フライ ◇ マスカットゼリー	春分の日	修了式

レシピ紹介 ご家庭では是非作ってみて下さいね☆

☆小松菜の胡麻和え(一人分)

小松菜30g にんじん5g 白すりごま1g 醤油少々 砂糖少々
マヨネーズ3g

★作り方

- ① 小松菜は茹でて冷やし、水分を絞って食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは、太めの千切りにし、茹でて冷ます。
- ③ マヨネーズ、白すりごま、醤油、砂糖を混ぜる。
- ④ 小松菜とにんじんを③のマヨネーズで和える。

☆小松菜の他に、ほうれん草、ブロッコリー、菜の花など季節の野菜で作ってみました。

