

3がつ こんだてひょう (じょうしょく)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
1	日	ようじ	ごはん みそしる がんものふくめに ふりかけ	ヨーグルト	ごはん ポークチャップ やさいソテー クラムチャウダー オレンジ	ぎゅうにゅう てづくり りんごゼリー	ごはん みそに ほうれんそう、にんじんに スパゲティサラダ いんげんのごまかおりいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる がんものふくめに ふりかけ ヨーグルト				
2	月	ようじ	パン ジャム ケチャップいため コーンスープ	フルーツ	ごはん さかなのフライ やさいソテー わふうサラダ さつまいものあまに	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん てりやきチキン ブロッコリーソテー ピーマンいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム ケチャップいため コーンスープ オレンジ				
3	火	ようじ	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし ふりかけ	やさいゼリー	♪ ひなまつりメニュー ♪ ちらしずし てんぷらもりあわせ ほんぼりしんじょう うさぎりんご	ぎゅうにゅう ひしもちふう フルーツサンド	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風おろしソース れんこんチップ ポテトサラダ こまつなのいためもの
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし ふりかけ やさいゼリー				
4	水	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ	ヨーグルト	スパゲティミートソース グリーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう どらやき	ごはん ぶたにくのみそづけやき ソテー ほうれんそうのいそべあえ けんちんじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ フルーツゼリー				
5	木	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ あじのり	ぶどうゼリー	ごはん ささみカツ ソテー かいそうサラダ ようふうに	ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	ごはん さけのちゃんちゃんやき マカロニサラダ はるさめスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインふうオムレツ あじのり ぎゅうにゅう				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

*こんげつしよのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しるみさかな(すずき・ほき・たら・カラスガレイ)

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

3がつ こんだてひょう (じょうしょく)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
6	金	ようじ	ごはん みそしる ウイナーとポテトいため なっとう	ふかしいも	ドライカレー シーザーサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう ココアマフィン	ごはん さかなのこうみやき グリルやさい はっほうさい やさいサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ウイナーとポテトいため なっとう フルーツゼリー				
7	土	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのはるさめに あじのり	やさいゼリー	ごはん チキンのピカタ ケチャップソース ゆでやさい マセドアンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん にざかな やさいのふくめに だいこんサラダ ちawanむし
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごのはるさめに あじのり やさいゼリー				
8	日	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき あじのり	ヨーグルト	やきそば ちゅうかふうひややくこ オレンジ	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん チキンなんばん タルタルソース ポイルやさい さんしょくなます いとこに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき あじのり ヨーグルト				
9	月	ようじ	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため ふりかけ	ヨーグルト	ごはん さかなのピザふうポイルやき やさいサラダ マカロニたまごスープ	ぎゅうにゅう パンケーキ	ごはん とりのからあげ やさいソテー はるさめのあえもの ポパイソテー
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため ふりかけ ヨーグルト				
10	火	ようじ	ごはん みそしる めだまやき ポイルやさい ふりかけ だしわりしょうゆ	バナナ	チキンライス やさいのクリームに りんご	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん フィッシュバーグ きのこあんかけ わかめとだいこんのサラダ みそじゃが
		がくどう せいねん	ごはん みそしる オレンジ めだまやき ポイルやさい ふりかけ だしわりしょうゆ				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しるみざかな(すずき・ほき・たら・カラスガレイ)

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

3がつ こんだてひょう (じょうしょく)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
11	水	ようじ	ごはん みそしる さといものそぼろに なっとう	ぶどうゼリー	ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう カルシウム ウエハース	ごはん みそに ふくめに もやしのナムル ちゅうかいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さといものそぼろに なっとう ぶどうゼリー				
12	木	ようじ	ごはん みそしる スクランブルエッグ やさいソテー あじのり	ヨーグルト	カレーうどん ごますあえ りんご	ぎゅうにゅう コーンとチーズ のマフィン	ごはん さかなのプロバンスふう かぼちゃサラダ コンソメに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スクランブルエッグ やさいソテー あじのり ヨーグルト				
13	金	ようじ	ごはん みそしる だいこんとあぶらあげのいりに あじのり	ふかしいも	ごはん さかなのしおやき やさいソテー じゃがいものそぼろに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい	ごはん タンドリーチキン グラッセ いんげん オーロラソースかけ コンソメスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいこんとあぶらあげのいりに あじのり ヨーグルト				
14	土	ようじ	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひやっこ やきのり	ウエハース	ぎゅうどん かにあえ りんご	♪ ホワイトデザート ♪ ぎゅうにゅう アップルパイ	ごはん さかなのパンこやき ポイルやさい ミニトマト じゃこサラダ ミルクスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひやっこ やきのり オレンジゼリー				
15	日	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ あじのり	ヨーグルト	ごはん エビフライ やさいソテー ポークビーンズ おかかあえ	ぎゅうにゅう てづくり りんごゼリー	ごはん ハンバーグ デミグラスソース ポイルやさい ごまマヨネーズあえ ポパイソテー
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインふうオムレツ あじのり ヨーグルト				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

*こんげつしよのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみさかな(すずき・ほき・たら・カラスガレイ)

よどがわしよくひんかぶしきがいしゃ

3がつ こんだてひょう (じょうしょく)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
16	月	ようじ	ごはん みそしる ひじきのために なっとう	やさいゼリー	チキンカレー もりあわせサラダ ジョア	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ごはん さかなのマヨネーズやき マカロニやさいソテー ちくぜんに すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきのために なっとう フルーツ				
17	火	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ	ぶどうゼリー	さらうどん いもあめ(だいがくいも) あますあえ	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ごはん さけのしおやき こふきポテト れいしゃぶサラダ のっぺいじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ バナナ				
18	水	ようじ	パン ジャム ウインナー やさいソテー コンソメスープ	オレンジ	ごはん さかなのかばやき さつまいも パンサンスー なすのそぼろに	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん しょうがやき ゆでやさい たまごいりポテトサラダ きのこスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム ウインナー やさいソテー コンソメスープ オレンジ				
19	木	ようじ	ごはん みそしる ミートボールのケチャップに あじのり	ヨーグルト	ごもくチャーハン とうふのかにあんかけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう しおおかき	ごはん さかなのたつたあげ こふきいも ごますあえ ちゅうかふうコーンスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ミートボールのケチャップに あじのり ヨーグルト				
20	金	ようじ	ごはん みそしる ひじきに ふりかけ	バナナ	きつねうどん チーズとツナのサラダ やさいかきあげ	ぎゅうにゅう にんじんゼリー	ごはん とりのクリームソース ポイルやさい さつまいもサラダ やさしいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきに ふりかけ バナナ				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

*こんげつしよのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみさかな(すずき・ほき・たら・カラスガレイ)

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

3がつ こんだてひょう (じょうしょく)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
21	土	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ	ヨーグルト	ごはん サーモンバターじょうゆやき ソテー ごほうサラダ のりポテト	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん ぎゅうにくのすきに ブロッコリーのサラダ すまししる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ ヨーグルト				
22	日	ようじ	ごはん みそしる ハムソテー ポテトいため あじのり	ぶどうゼリー	ごはん チキンのトマトソースがけ マカロニやさいソテー じゃこサラダ かぼちゃのポターシュ	ぎゅうにゅう やさいむしパン	ごはん さかなのカレーあげ ブロッコリー さといもごまみそあえ にんじんしりしり
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ハムソテー ポテトいため あじのり グレープゼリー				
23	月	ようじ	ごはん ぐだくさんコンソメスープ スクランブルエッグ ソテー ふりかけ	ヨーグルト	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう いちごミルク かてん	ごはん さかなのしおやき かれーいため かぼちゃサラダ ぶたじる
		がくどう せいねん	ごはん ぐだくさんコンソメスープ スクランブルエッグ ソテー ふりかけ ヨーグルト				
24	火	ようじ	ごはん みそしる だいこんのいために なっとう	ふかしいも	クリームスパゲティ ミートボール フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ウエハース	ごはん さかなのてりやき ソテー はるさめのあえもの にまめ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいこんのいために なっとう ヨーグルト				
25	水	ようじ	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに かつおふりかけ	バナナ	ごはん さかなのみそチーズやき やさいサラダ ツナに	ぎゅうにゅう フルーツゼリー	ごはん とりのからあげ スパゲティ ブロッコリー あますあえ すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに かつおふりかけ バナナ				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするはあいがあります。

*こんげつしよのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみさかな(すずき・ほき・たら・カラスガレイ)

よどがわしよくひんかぶしきがいしゃ

3がつ こんだてひょう (じょうしょく)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
26	木	ようじ	ごはん みそしる さばしおやき ゆかりあえ あじのり	ぶどうゼリー	そぼろどん きゅうりのすのもの さかなのすましじる りんご	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん ハンバーグ ケチャップソース やさいのソテー やさいのフレンチサラダ ポトフふう
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばしおやき ゆかりあえ あじのり あおりんごゼリー				
27	金	ようじ	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに あじのり	ヨーグルト	ごはん しょうがやき ブロッコリーのソテー ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう パンケーキ	ごはん さけのクリームシチュー ラタトゥイユ ひじきのみめサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに あじのり ヨーグルト				
28	土	ようじ	ごはん みそしる こまつなのあつあげそぼろ あじのり	やさいゼリー	パン マカロニグラタン コンソメスープ りんご	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん マーボーとうふ チンジャオロースふう ごまあえ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる こまつなのあつあげそぼろ あじのり やさいゼリー				
29	日	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのやさいに ふりかけ	バナナ	コーンラーメン かいせんちゅうかいため あんにとうふ	ぎゅうにゅう チーズむしパン	ごはん さかなのタルタルソース ポイルやさい ようふうだいに こまつなのサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごのやさいに ふりかけ バナナ				
30	月	ようじ	ごはん みそしる さといもとだいこんのもの なっとう	ウエハース	にんじんごはん とりのあますあんかけ ブロッコリーのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん てりやきつくね ポテトフライ いんげん ビーフンいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さといもとだいこんのもの なっとう オレンジゼリー				
31	火	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき やきのり	フルーツ	カレーライス やさいサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう しおおかき	ごはん さかなのマヨネーズやき ポイルやさい ちくぜんに すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき やきのり フルーツ				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみさかな(すずき・ほき・たら・カラスガレイ)

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ