



# 3月こんだてひょう



3/14(金):おたのしみ弁当  
3/18、21:リクエストメニュー

年長さんがもう一度食べたいと選んだ給食です♪

月	火	水	木	金	土
					1 おやつ 牛乳
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	8
3 焼き鯖 かぶの昆布茶漬け 大豆と鶏肉の磯煮 ミネストローネ 米粉いちごケーキ・牛乳	4 五目春雨炒め 切り干し大根の胡麻マヨ 和え ポリポリ小魚 薄揚げと青菜の味噌汁 サラダセブン・牛乳	5 シーフードのチリソース キャベツのじゃこサラダ うどん入りお吸い物 お好み焼き(手作り)・お茶	6 根野菜のカレー煮 大豆もやしのナムル かいわれはんぺんスープ ヨーグルト ポン米バー・牛乳	7 マカロニグラタン 菜の花のおひたし 打ち豆と揚げ玉の味噌汁 ほたておにぎり(手作り)	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	15
10 高野豆腐のオランダ煮 れんこんの梅マヨ和え ホタテとレタスのスープ 煮干し きなこカステラ(手作り)・牛乳	11 かれのいのもちもち焼き 厚揚げと切昆布の炒め煮 豚汁 昆布おかき・牛乳	12 カニにら玉 白菜と鶏肉のごま味噌和え じゃが芋の味噌汁 果物 野菜バー・お茶	13 お楽しみ変わり揚げ串 海藻の酢の物 吉野汁 黒豆わりせんべい・お茶	14 <b>おたのしみ弁当</b> ドームケーキ(手作りおやつ)	おやつ 牛乳
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳		おやつ・牛乳	22
17 鮭の香味ソース キャベツとベーコンの 蒸し煮 果物 厚揚げと大根の味噌汁 おせんべい・牛乳	18 <b>リクエストメニュー</b> かりっとおから・お茶	19 赤魚の煮つけ 豚肉の千切りサラダ さつま汁 煮干し カルテツ動物ビスケット・牛乳	20 <b>春分の日</b>	21 <b>リクエストメニュー</b> いちご黒豆白玉(手作り)	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	29
24 すき焼き煮 ブロッコリーのおかか 和え 煮干し 青梗菜スープ チャーハン風おにぎり(手作り)	25 さわらの梅味噌焼き 白菜の昆布漬け 野菜牛コマきんぴら なめこ汁 おせんべい・お茶	26	27 <b>希望保育</b>	28	



## 先月のおすすめ こんだてレシピ



### <麻婆豆腐>

**材料:** 木綿豆腐(絹豆腐、A<豚鶏ひき肉、にんにく、しょうゆ、酒>  
玉ねぎ、にんじん、しいたけ、にら B<しょうゆ、砂糖、鶏ガラスープ=2:1:4>  
片栗粉、ごま油

**作り方:** ①木綿豆腐をざるにあげて水を切ったら一口角に切る  
②豚鶏ひき肉をにんにくみじん切り、しょうゆ、酒につけておく  
③玉ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする、にらも短めに切る  
④肉→にんじん、たまねぎ、しいたけの順に炒めてBの調味料と豆腐を入れて煮る  
⑤豆腐に味が染みたら、にらを入れてひと煮たちさせて、片栗粉でとろみをつける



麻婆豆腐は豆腐メニューの中で一番人気!木綿豆腐はタンパク質が絹豆腐よりも多く、硬さがあるので食べ応えもあります♪  
しょうゆ、砂糖、スープの素があれば簡単に手作りできるのでぜひ♪