

3月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2
				大豆入りひじきの油炒め ジャーマンポテト	ちゃんぽん ゆで卵
				フロランタン	果物
4	5	6	7	8	9
野菜カレー ごまじゃこサラダ 果物	お好み焼き風卵焼き チンゲン菜のソテー かえり	豚肉のフルコギ風 マカロニサラダ	鮭の塩麹焼き チャプチェ ブロッコリー	凍り豆腐のオランダ煮 ほうれん草の和え物 果物	団子汁 ゆで卵
コーンフレーク	黒糖蒸しパン	じゃこおにぎり	キャラメル麩	黒ごまラスク	果物
11	12 <small>うさぎごはん日</small>	13	14 (誕生会)	15	16
ほうれん草とチーズの卵焼き 切り昆布の当座煮 トマト	レバー入りハンバーグ 花畑サラダ 果物	コーン入り豆乳卵スーフ 切干大根の和え物 ブロッコリー	シャカシャカチキン ゆかりごはん コールスローサラダ レタス コック トマト ゼリー 果物	お弁当日 	卒園式
やせうま	メルティーフレーク	たこ焼き	ロールケーキ	バナナ	
18	19	20	21	22 <small>ばんだごはん日</small>	23
麻婆豆腐 春雨の酢の物 果物	炒り卵の中華あんかけ 野菜の納豆和え	お休み (春分の日) 	豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 果物	魚のタンドリー焼き ほうれん草のナムル トマト	豚丼 味噌汁
シュガーパイ	竹輪の磯部揚げ		プリン	ジャムサンド	果物
25	26	27	28	29	30
ポークビーンズ 野菜のセサミソース ししゃも	おき焼き風煮 ひじきの華風和え 果物	鶏のバーベキュー焼き パペロンチーノ風スパ ブロッコリー	スパニッシュオムレツ 野菜ののぼす醤油和え トマト	とり天 ブロッコリーのホットサラダ 果物	和風スパゲティ ゆで卵
中華おこわ	チーズ饅頭	ココアもち	フレンチトースト	りんごゼリー	果物

今月のレシピ

★ シャカシャカチキン ★

【材料 1人分】

- とりむね肉… 60g
- 粉チーズ… 4g
- おろしニンニク… 適量
- 小麦粉… 3g
- 片栗粉… 3g
- 砂糖… 0.4g
- 塩コショウ… 適量
- 顆粒コンソメ… 1g
- レモン汁… 2g
- 油… 適量

★作り方★

- ① スティック状に切ったむね肉におろしニンニク、レモン汁、塩コショウで下味をつける。
- ② 粉チーズ、砂糖、顆粒コンソメを合わせておく。
- ③ ①のお肉に小麦粉と片栗粉を合わせたものをまぶし、170℃の油でこんがりするまで揚げる。
- ④ 揚げたお肉が熱いうちに②の粉をまぶして味をつける。



おしらせ

- 14日は誕生会です。
ご飯は、いりません。
- 15日はお弁当日です。
お弁当を作って来て下さい。