

# 3月のこどものだて

月	火	水	木	金	土
		1 パン 豚の南部やき 小松菜と海苔の和風が 五目きんぴら コンソメスープ デザート	2 ごはん 肉厚の甘酢あんかけ アロカシーの加熱和え ひじきのサラダ みそ汁 デザート	3 ちらし寿司 鶏の照り焼き かぼちゃの煮つけ すまし汁 デザート	4 肉うどん デザート
6 炊き込みごはん 肉じゃが キャベツのトマト炒め みそ汁 デザート	7 ビビンバ 丼 じゃが焼き 五目なます みそ汁 デザート	8 パン 魚のバターパン焼き アロカシーのおかか和え マッシュポテト ミネストローネ デザート	9 ごはん 豚のしょうが焼き 春雨サラダ ほうれん草の磯辺和え みそ汁 デザート	10 肉味噌あんかけうどん れんこんの天ぷら ひじきのサラダ デザート	11 味噌ラーメン デザート
13 オムライス 大豆の彩りサラダ パンソース コンソメスープ デザート	14 ごはん とりの味噌がし焼き かつお納豆 小松菜の甘酢和え みそ汁 デザート	15 パン 魚の加熱風味焼き 温野菜のにまろソース フライドポテト コンソメスープ デザート	16 麻婆丼 かぼちゃの和え焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁 デザート	17 ごはん ハンバーグ じゃが芋のバター味 キャベツのこま酢和え みそ汁 デザート	18 やきそば デザート
20 ごはん 鶏肉のはちみつパン もやしと人参の炒め わかめの味噌和え みそ汁 デザート	21 <b>春分の日</b>	22 パン クリームチュー アロカシーのこま和え 焼きピーマン デザート	23 肉味噌あんかけ丼 かぼちゃの天ぷら ほうれん草の和え みそ汁 デザート	24 スパゲティミートソース ココロポテトサラダ キャベツの甘酢和え コンソメスープ デザート	25 <b>卒園式</b>
27 ごはん(5歳児かぼちゃ) キャベツ ひじきの炒め煮 加熱アロカシー みそしる デザート	28 納豆丼 ポテトサラダ 小松菜とわかめの和え みそ汁 デザート	29 パン 魚のムニエル 言の葉ポテト かまひね和え コンソメスープ デザート	30 しょうゆステーキ かぼちゃとあげの煮物 アロカシーの甘酢和え デザート	31 カレーライス キャベツのツナ和え ゆずとしょうゆのゆかり和え みそ汁 デザート	デザート りんご バナナ

## 美味しい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー

アロカシーは冬から春先にかけて旬です。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば抵抗力アップに繋がります。選ぶときには中央がこんもりして緑色が濃い物、蕾が小さく締まっている物を。

甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するのでざるにあげて冷ましてみましょう☆



	10時	3時
3月 1日 (水)	牛乳、スナック	チャーハン、お茶
2日 (木)	牛乳、ボーロ	ホットケーキ、ヨーグルト、お茶
3日 (金)	牛乳、クッキー	三色白玉、お茶
4日 (土)	ウハース	ごま塩おにぎり、お茶
6日 (月)	牛乳、クッキー	バナナケーキ、ヨーグルト、お茶
7日 (火)	牛乳、せんべい	プリン、ウハース、お茶
8日 (水)	牛乳、スナック	じゃがいものピラフ、お茶
9日 (木)	牛乳、ボーロ	シュガーToast、ヨーグルト、お茶
10日 (金)	牛乳、クッキー	ウサギクッキー、ヨーグルト、お茶
11日 (土)	ウハース	ゆかりおにぎり、お茶
13日 (月)	牛乳、クッキー	お好み焼き、お茶
14日 (火)	牛乳、せんべい	ももゼリー、ウハース、お茶
15日 (水)	牛乳、スナック	わかめおにぎり、お茶
16日 (木)	牛乳、ボーロ	フルーツToast、ヨーグルト、お茶
17日 (金)	牛乳、クッキー	甘辛団子、お茶
18日 (土)	ウハース	菜飯おにぎり、お茶
20日 (月)	牛乳、クッキー	チーズ蒸しパン、ヨーグルト、お茶
21日 (火)	<b>しゅんぶんの日</b>	
22日 (水)	牛乳、スナック	塩昆布おにぎり、お茶
23日 (木)	牛乳、ボーロ	メロンパンToast、ヨーグルト、お茶
24日 (金)	牛乳、クッキー	もちもちチーズパン、ヨーグルト、お茶
25日 (土)	<b>そつえんしき</b>	
27日 (月)	牛乳、クッキー	ハートパイ、ヨーグルト、お茶
28日 (火)	牛乳、せんべい	スイートポテト、ヨーグルト、お茶
29日 (水)	牛乳、スナック	ゆかりとかつおのおにぎり、お茶
30日 (木)	牛乳、ボーロ	そぼろ混ぜご飯、お茶
31日 (金)	牛乳、クッキー	バナナパフェ、お茶