

3がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび 2	かようび 3	すいようび 4	もくようび 5	きんようび 6
ごはん チキンカツ れんこんまんじゅう やきそば きりぼしだいこんサラダ はくとう（かん） 475kcal P13.8g	ちらしずし マスのしおやき スマイルポテト スパゲティゆかりあえ ほうれんそうのナムル ひなまつりゼリー 420kcal P15.2g	ごはん とりにくみぞづけやき オーシャンフライ キャベツのおかかあえ ひじきごもくサラダ だいがくいも 450kcal P14.2g	ごはん ぶたにくしょうがいため おからポテト コールスローサラダ テコボン 429kcal P10.4g	ふりかけごはん にこみハンバーグ たこさんウィンナー ポイルはくさい ごぼうとチキンサラダ チーズ 447kcal P12.3g
9	10	11	12	13
ごはん ヒレカツ たまごやき スパゲティソテー はくさいサラダ みかん（かん） 410kcal P12.6g	ごはん ぶたにくのしおこうじやき チキンナゲット こまつなのおかかあえ れんこんベーコンソテー オレンジ 392kcal P15.3g	ふりかけごはん とりのたつたあげ ロールたまごやき スパゲティナポリタン フロッコリーとツナサラダ いちご 450kcal P11.8g	ごはん タンダーリーポーク ほたてふうみフライ チンゲンさいソテー キャベツボールコンソメに おうとう（かん） 429kcal P14.8g	（いるかルームのみ） カレーライス やさしいコロッケ マカロニほうれんそうサラダ テコボン 516kcal P11.7g
16	17	18	19	20
（いるかルームのみ） ごはん とりにくのきのこクリーム ミートボールコンソメ スパゲティカレーソテー イタリアンサラダ フルーツミックス（かん） 407kcal P13.8g	ぞつえんしき	（しゅうりょうしき） ごはん ハンバーグマトソース おからポテト いんげんソテー はくさいシーザーサラダ オレンジ 413kcal P10.0g	わかめごはん さわらのカレーたつたあげ ハムステーキ カリフラワーソテー ひじきのナムル はくとう（かん） 401kcal P13.0g	しゅんぶんのひ
23	24	25	26	27
ごはん ポークチャップソテー エビフライ かぶのサラダ りんご（かん） 428kcal P10.4g	ナポリタンスパゲティ しろみざかなフライ ロールたまごやき ポイルキャベツ なのはなサラダ オレンジ 402kcal P14.8g	キーマカレー チキンリング はくさいしおこんぶあえ ミニゼリー 467kcal P11.2g	ごはん あつあげマーボー豆腐 あげぎょうざ かぼちゃあまに テコボン 387kcal P9.5g	ごはん とりのからあげ ミートボールケチャップ キャベツのゆかりあえ うのはな みかん（かん） 408kcal P13.2g
30	31			
ごはん すぶたバーグ スマイルポテト スパゲティソテー ごぼうのそぼろいために おうとう（かん） 441kcal P10.1g	ふりかけごはん ぶたにくパンこやき カニカマイそべあげ はくさいごまあえ ツナじゃが フルーツミックス（かん） 448kcal P12.7g			

kcal=エネルギー/P=たんぱく質

ひなまつり『はまぐり』

3月3日は「ひなまつり」こどもの健やかな健康と成長を願う行事です。「桃の節句」ともいいますが、節句の中でもより華やかさが感じられますね。

ひなまつりの食べ物というと、ひなあられ・ちらし寿司・はまぐりのお吸い物・甘酒・ひし餅などがあります。

なぜ「はまぐりのお吸い物」が食べられるかというと、はまぐりの二枚の貝殻は同一個体のもの以外は決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされ、平安時代に貴族の中で遊ばれた「貝合わせ」という「かるた」のような遊びに使われたことに由来するといわれています。

「はまぐり」は3月が旬の食べ物です。鉄分が高く鉄の中でも吸収の良いとされる『ヘム鉄』が多く含まれます。またビタミンB12も多く含まれており、赤血球を正常に働かせる機能があるため、「はまぐり」はヘム鉄とビタミンB12による貧血予防の効果が期待できます。

ひなまつりはもちろんですが、今が旬のはまぐりの風味を味わってみてはいかがでしょうか。



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット