

# 3がつのこんだて



株式会社 ココット

| げつようび   | かようび  | すいようび   | もくようび   | きんようび   |
|---|---|---|---|---|
|   |   | 1   | 2   | 3   |
|  |  | はんにちほいく   | ごはん<br>チキンカツ<br>ロールたまごやき<br>カリフラワーソテー<br>きりぼしだいこんサラダ<br>オレンジ      | はんにちほいく   |
|   |   |   | 423kcal 11.6g   |   |
| 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| おわかれ<br>おたのしみかい   | おわかれ<br>おたのしみかい   | ごはん<br>てづくりからあげ<br>スマイルポテト<br>いんげんソテー<br>フロッコリーのナムル<br>テコボン | ごはん<br>とりにくのピザふうみやき<br>オーシャンフライ<br>アスパラソテー<br>はくさいサラダ<br>グレープフルーツ | キャロットピラフ<br>キャベツメンチカツ<br>ハムステーキ<br>ポイルフロッコリー<br>ひじきのサラダ<br>オレンジ |
|   |   | 426kcal 9.5g  | 446kcal 13.7g   | 453kcal 12.1g   |

kcal=エネルギー/g=タンパク質



## 3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、女の子の健やかな成長を祈り「桃の節句」とも呼ばれます。ひな人形に桜や桃の花、雛あられや菱餅などを飾ったり、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しむ節句祭りのひとつです。

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で1対となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。むかしは女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。

ハマグリはアサリやシジミよりもうま味成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



※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