

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 きりほしだいこんサラダ はくとう (かん)	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	ごはん とりにくみそづけやき 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	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	ふりかけごはん にごみハンバーグ たこさんウィンナー ボイルはくさい ごぼうとチキンサラダ チーズ
475kcal P13.8g	420kcal P15.2g	450kcal P14.2g	429kcal P10.4g	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)	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	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 フロッキーとツナサラダ いちご	さいしゅうとうえんび	はるやすみ
410kcal P12.6g	392kcal P15.3g	450kcal P11.8g		

kcal=エネルギー/P=タンパク質



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こと、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