



# 3月のこんだて



※献立は都合により変更になることもあります。 ※◎は3歳未満児の補助食です。 ※1日(金)は行事食、7日(木)はお別れ会でバイキング、 13日(水)は誕生会、21日(木)はうどんなのでご飯はいりません。 ※下線部はひまわりくみさんのリクエストメニューです♡				※1日(金)※ ・五目ちらし ・さくらシューマイ ・花野菜サラダ ・花麩のすまし汁 ・おひな様デザート ◎バナナ	2日(土) ・うどん汁 ・ナゲット ・バナナ
4日(月)	5日(火)	6日(水)	☆7日(木)☆	8日(金)	9日(土)
・ハムフライ ・豚肉と大根の 入り煮 ・寄席豆腐汁 ・ゼリー(もも) ◎茹でブロッコリー	・チーズ入り ハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・キャラメルプリン ◎さつま芋煮	・ちくわの 磯辺揚げ ・白菜と豚肉の炒め物 ・五目スープ ・バナナ ☆おにぎりデー☆	♡お楽しみ バイキング♡ 	・はんぺんチーズ フライ ・フレンチサラダ ・ミネストローネ ・デコボン ◎かぼちゃ煮	・うどん汁 ・焼売 ・デコボン
11日(月)	12日(火)	👑13日(水)👑	14日(木)	15日(金)	16日(土)
・ハヤシライス ・茹で野菜サラダ ・フルーツポンチ ◎チーズ	・鮭の黄金焼き ・すき昆布の炒り煮 ・なめこ汁 ・ゼリー(いちご) ◎茹でブロッコリー	・醤油ラーメン ・鶏の唐揚げ ・ポテトサラダ ・フルーツ バイキング ◎若菜ご飯	・元気丼 ・大根と ツナのサラダ ・わかめのみそ汁 ・ゼリー(メロン) ◎バナナ	・鶏肉とじゃが芋の みそソース和え ・カニと豆腐のスープ ・フルーツ クリーム和え ◎ゆかりご飯	卒園式 
18日(月)	19日(火)	20日(水)	☆21日(木)☆	22日(金)	23日(土)
・チキンチャップ ・ごぼうサラダ ・クラムチャウダー ・デコボン ◎さつま芋煮	・いわしの梅煮 ・ブロッコリーの おかか和え ・豚汁 ・ゼリー ◎バナナ	春分の日	・カレーうどん ・大学ポテト ・コールスロー サラダ ・バナナ ◎わかめご飯	・肉団子 ・五色和え ・ワンタンスープ ・ゼリー ◎さつま芋煮	・うどん汁 ・ウインナー ・バナナ
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
・エビ焼売 ・大根の ベーコン煮 ・卵スープ ・りんご ◎チーズ	・赤魚の揚げ煮 ・ひじきの炒め煮 ・キャベツのみそ汁 ・ゼリー ◎かぼちゃ煮	・じゃが芋 カレーグラタン ・春雨スープ ・バナナ ☆おにぎりデー☆	・肉巻 ・ナムル ・麻婆豆腐 ・デコボン ◎茹でブロッコリー	・ポークカレー ・野菜の ごまマヨサラダ ・フルーチェ (いちご) ◎バナナ	・うどん汁 ・ナゲット ・バナナ

## 【3月が旬の食べ物】かぶ

優しい甘みと独特の歯ごたえが魅力のカブ。淡白な味わいなのでどんな味付けにもマッチし、食卓で活躍してくれる食材です。白い根の部分だけではなく葉っぱや皮まで食べられ、生のままでもおいしく加熱すればトロリとした舌触りが楽しめます。細胞の状態や血圧を調節し一定のバランスに保つ効果が期待できるカリウムや、抵抗力を高め目や粘膜を健康に保ってくれるビタミンAが豊富です。根の部分には胃の不快感を和らげ、食欲不振を改善する効果が期待できるアミラーゼが多く含まれています。