



# 3月のこんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
※献立は都合により変更になることもあります。 ※今月の3日(月)は行事食、 6日(木)はお別れ会でバイキング、 11日(火)は誕生会なのでご飯はいりません。 ※下線部はひまわりくみのリクエストメニューです♡					1日 ・醤油ラーメン ・ナゲット ・バナナ
※3日※ ・五目ちらし ・さくらシューマイ ・花野菜サラダ ・すまし汁 ・おひな様デザート	4日 ・ドライカレー ・ナン ・マカロニサラダ ・バナナ	△5日△ ・鮭マヨ ・野菜の磯香和え ・ミネストローネ ・ゼリー	6日 ♡お楽しみ バイキング♡ 	7日 ・肉団子 ・ナムル ・わかめスープ ・フルーチェ	8日 ・五目うどん ・焼売 ・バナナ
10日	11日 ・焼きそば ・焼売 ・五色和え ・ごま入りスープ ・フルーツ バイキング	△12日△ ・カリフラワーと ひき肉の カレー炒め ・ポトフ ・ヨーグルト	13日 ・鮭の黄金焼き ・五目きんぴら ・なめこのみそ汁 ・りんご	14日 ・肉じゃが コロッケ ・納豆和え ・きりたんぽ ・ゼリー	15日 卒園式 
17日 ・チーズ入り ハンバーグ ・ツナサラダ ・コーンスープ ・キャラメル プリン	18日 ・中華丼 ・ワンタンスープ ・フルーツ ポンチ	△19日△ ・赤魚の揚げ煮 ・和風サラダ ・玉ねぎのみそ汁 ・ゼリー	20日 春分の日	21日 ・ポークカレー ・ブロッコリー サラダ ・フルーチェ	22日 ・かきたまうどん ・コロッケ ・バナナ
24日 ・ビビンバ ・涼伴三絲 ・わかめのみそ汁 ・ゼリー	25日 ・ちくわの パン粉焼き ・野菜の ごまマヨサラダ ・むらくも汁 ・デコボン	△26日△ ・鶏肉と じゃが芋の みそソース和え ・ふわふわスープ ・キウイフルーツ	27日 ・かぼちゃコロッケ ・ひじきの炒め煮 ・醤油ラーメン汁 ・りんご	28日 ・チキンナゲット ・フレンチサラダ ・コンソメスープ ・ゼリー	29日 ・味噌ラーメン ・肉巻 ・バナナ
31日	【3月が旬の食材】あさり 鉄やビタミンB12が含まれている、女性に嬉しい食材です。また、カルシウムやカリウム、亜鉛などのミネラルも豊富。旨み成分のタウリンもたっぷり含まれているため、煮汁と一緒に摂取できる食べ方がおすすめです。美味しいあさりの見分け方は、サイズが4～5cmくらいで横に広く、厚みのない平べったい形のものを選ぶと身がやわらかいあさに当たりやすいです。				
・はんぺんチーズ フライ ・かぼちゃサラダ ・春雨スープ ・ババロア					