

# 3月献立表



食彩工房株式会社

\* エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)

2日(月) ○ カレーライス プチハンバーグ ブロッコリー 青のり白身魚フライ みかん缶 431kcal/12.5g	3日(火) ちらし寿司 鶏の唐揚げ ウィンナー 木の葉しんじょ さくらもち 396kcal/11.6g バックアお届け! 	4日(水) 弁当	5日(木) ○ たまごふりかけごはん さばのみそ焼き チキンリング えびシューマイ 小松菜の煮びたし りんご缶 417kcal/14.1g	6日(金) 弁当
9日(月) ○ 鮭ごはん ソースカツ マヨコーンさつま さつまいもの甘煮 いんげんのソテー 黄桃缶 407kcal/10.7g	10日(火) ごまふりかけごはん 照り焼きハンバーグ かにクリームコロッケ 高野豆腐煮 はるさめサラダ パイ缶 409kcal/8.9g	11日(水) 午前保育	12日(木) 午前保育	13日(金) 午前保育
16日(月) 午前保育	17日(火) 午前保育	18日(水) 午前保育	19日(木) 午前保育	20日(金) すみれ・年少・年中 休園 【春分の日】  卒園式
23日(月) 午前保育  修了式				



## 朝の果物は金

これは、果物に豊富に含まれるブドウ糖や果糖などの糖質が脳や体のエネルギー源となり、活発に活動をはじめられるからです。朝食めきが習慣になっている人は、バナナやりんごなど1つでもよいので、果物を食べてみませんか？



## ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。  
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
- ★ ○付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。

今日のランチは何か？  
当日午前中にお弁当の写真をInstagramにアップしています！  
のぞいてみてください😊

