







給食だより



月	火	水	木	金	土
1 ハッシュドビーフ・福神漬 汁・ホーレン草サラダ・バナナ [⑨時] 牛乳・ポーロ [⑩時] ジャージャー麺	2 魚のカレー焼き・白和え・ キノコスープ・みかん [⑨時] 自家製飲むヨーグルト・あられ [⑩時] 牛乳・ツナサンド	3 炒り豆腐・わかめとコーン のサラダ・味噌汁・イチゴ [⑨時] 牛乳・ウエハース [⑩時] ちらし寿司	4 お楽しみ会 (お弁当)	5 唐揚げ・ミニトマト・スパ ゲティータサラダ・味噌汁・ みかん [⑨時] 牛乳・ビスコ [⑩時] 牛乳・小豆蒸しパン	6 けんちん汁・野菜のどろろ 炒め・味噌サラダ・バナナ [⑨時] 牛乳・クッキー [⑩時] 自家製飲むヨーグルト・クリームパン
8 おふの卵とじ・カリカリい りご・切り干し大根とササ ミの梅サラダ・バナナ [⑨時] 牛乳・ビスコ [⑩時] たけのご飯	9 豚肉とキャベツの中華煮・ カニカマ入り酢の物・豆腐 とワカメのスープ・リンゴ [⑨時] 自家製飲むヨーグルト・せんべい [⑩時] 牛乳・トライフル	10 鶏肉のガーリック炒め・ コールスローサラダ・味噌 汁・イチゴ [⑨時] 牛乳・ポーロ [⑩時] 牛乳・ドライカ レーサンド	11 チンジャオロース・小松菜 の納豆和え・コーンと卵の 中華スープ・バナナ [⑨時] 牛乳・ウエハース [⑩時] 千奇ミ	12 魚のフライ・ミニトマト・ アスパラの和え物・味噌 汁・みかん [⑨時] 牛乳・あられ [⑩時] マカロニスーフ	13 マーボー大根丼・キュウ ちゃん・フロッコリーサ ラダ・リンゴ [⑨時] 牛乳・クッキー [⑩時] 自家製飲むヨーグルト・シュガーパン
15 チキンカレーライス・福神 漬汁・春雨サラダ・キウイ [⑨時] 牛乳・ポーロ [⑩時] ミートスパケッ ティ	16 サーモンのチーズ焼き・ポ テトサラダ・鶏肉とカブの 和風スープ・バナナ [⑨時] 自家製飲むヨーグルト・ビスコ [⑩時] 牛乳・シリアルお ごし	17 おき焼き風煮・きゅうりと ワカメの甘酢和え・味噌 汁・みかん [⑨時] 牛乳・せんべい [⑩時] ぼたもち (お漬物入り)	18 ツナと豆腐のナゲット・ポ イル野菜・おまし汁・ナム ル・リンゴ [⑨時] 牛乳・ウエハース [⑩時] 牛乳・マフィン	19 ジャーマンポテト・春野菜 のドレッシング和え・豆乳 味噌汁・イチゴ [⑨時] 牛乳・あられ [⑩時] 牛乳・ハムチーズ 蒸しパン	20 
22 ビビンバ・レンコンとひじ きのマヨサラダ・ワカメ スープ・リンゴ [⑨時] 牛乳・せんべい [⑩時] 牛乳・じゃがまる	23 肉じゃが・ハム入り酢の 物・味噌汁・みかん [⑨時] 自家製飲むヨーグルト・ビスコ [⑩時] 牛乳・レモンラス ク	24 鶏肉のトマト煮・キャベツ の和え物・おまし汁・バナ ナ [⑨時] 牛乳・ポーロ [⑩時] 牛乳・みたらし団 子	25 フルコギ・小松菜とツナのサラ ダ・卵スープ・イチゴ [⑨時] 牛乳・あられ [⑩時] チーズとおかかの おにぎり	26 魚のしほ揚げ・ポイルフ ロッコリー・中華風和え・ 味噌汁・バナナ [⑨時] 牛乳・ウエハース [⑩時] 牛乳・フレンチ トースト	27 牛丼・たくあん・南瓜サ ラダ・みかん [⑨時] 牛乳・ポーロ [⑩時] 自家製飲むヨーグルト・メロンパン
29 ハヤシライス・福神漬汁・ 小松菜とササミのゴママヨ サラダ・リンゴ [⑨時] 牛乳・あられ [⑩時] 牛乳・フライドポ テト	30 サバの味噌煮・春雨酢の 物・豚肉とキャベツの味噌 汁・バナナ [⑨時] 自家製飲むヨーグルト・せんべい [⑩時] 牛乳・ホットケー キ	31 八宝菜・さつまいもサラダ・ エビと卵のスープ・みかん [⑨時] 牛乳・ウエハース [⑩時] 牛乳・せんべい			



今月の季節の野菜はたけのこです
3月11日(木) チンジャオロース

今月のケーキは トライフル

今月の行事食
3月3日(水)ひな祭り ちらし寿司



ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛らしいナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

