



# 3月給食だより



西田沢保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ホイコーロー ほうれん草のなめ茸和え トマト 玉葱のみそ汁	いなり寿司 花しゅうまい 小松菜のお浸し すまし汁・果物	ツナオムレツ ブロッコリーサラダ フライドポテト コンソメスープ	ビーフシチュー風 コールスローサラダ キャンディチーズ 番茶・果物	魚の竜田揚げ 若布サラダ 人参金平 大根のみそ汁	麻婆豆腐 もやしのナムル 茹で卵 白菜のスープ
9	10	11	12	13	14
かに玉風 きのこの胡麻炒め 春雨スープ 果物缶	豆腐ハンバーグ 人参グラッセ 茹でブロッコリー キャベツのみそ汁	肉じゃが 彩りピーマン炒め 白菜のお浸し かき玉汁	鶏の唐揚げ マカロニサラダ トマト・果物缶 オニオンスープ	肉野菜炒め ほうれん草の和え物 漬物 なめこのみそ汁	クリームシチュー ツナサラダ 番茶 果物
16	17	18	19	20	21
親子煮 ブロッコリー炒め 人参サラダ 若竹汁	シャーレン豆腐 スパゲティサラダ ミニトマト えのきのみそ汁	筍の炊き込みご飯 揚げ魚のみぞれあんかけ 菜の花のお浸し お吸い物・果物	肉団子のうま煮 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮 とろろ昆布のみそ汁	<b>春分の日</b>	うずまき卵焼き ポテトサラダ じゃこピーマン 大根のみそ汁・果物缶
23	24	25	26	27	28
鶏の照り焼き ほうれん草のソテー リンゴサラダ 根菜のみそ汁	五目卵焼き 金平ごぼう トマト はんぺんのみそ汁	味噌おでん風 三色野菜のドレッシング和え しらす納豆・果物缶 玉葱のみそ汁	カツカレー 大根サラダ 福神漬け 番茶・果物	豆腐のふんわり揚げ 南瓜の甘煮 キャベツの塩昆布和え 椎茸汁	切り昆布の炒め煮 豚こらもやしのポン酢和え トマト 厚揚げのみそ汁
30	31	※ 都合により献立を変更する場合があります。			
鶏の磯辺揚げ ひじきの炒め煮 キャンディチーズ・果物 ほうれん草のみそ汁	豆腐の肉野菜あんかけ じゃがコーン炒め 茹で野菜サラダ えのきのみそ汁	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black; display: inline-block;"> <b>黄色で塗られた日は主食も提供されます</b> </div>			



## 春が旬の食材



おやつは下記のようになります

	午前おやつ	午後おやつ
月	牛乳 おかし	ヤクルト/野菜ジュース おかし
火	ヨーグルト	牛乳 おかし
水	カルピス おかし	牛乳 おかし
木	ヨーグルト	牛乳 おかし
金	プリン	ヨーグルト または果物
土	果物または 果物缶	牛乳 おかし

(未満児)

(全員)

### 春のお野菜セット



旬の食材にはその時期の身体に適した効能があり、昔からその季節を健康的に過ごすことができると言われてきました。

春が旬のものには、少し苦めなものが多いですが、実はその苦さが身体を守ってくれる栄養素なのです ✨

ぜひ食卓に取り入れて、美味しく食べながら健康も手に入れましょう！