



# 3月こんだて



愛徳幼稚園

かほく食品

3月3日は「桃の節句」です。

川辺で身を清めて災いを払う中国の風習がはじまりで、江戸時代に女の子の誕生と成長を祝う雛祭りに発展しました。

お雛様にひし餅、白酒などを加えて、

ちらしずしやハマグリの吸い物をつくって祝うようになったのはこの頃からのようです。

熱量 382 kcal

蛋白質 13.8 g

脂質 10.2 g

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
△ごはん ○豚肉と春雨の甘辛炒め ◎白菜サラダ ◎みそ汁	△ちらし寿司 ○春巻き ◎すまし汁	◎イタリアンスパゲティ ○マセドアンサラダ ○パイナップル	△ごはん ○魚の照り焼き ◎吹寄せ煮 ◎みそ汁	△○◎カレーライス ○ヒレカツ ◎みかん缶
9日	10日	11日	12日 (お誕生日会)	13日
△そば ○コーンフライ ◎すまし汁	△ごはん ○肉じゃが ◎おひたし ○みそ汁	△○きつねうどん ○かぼちゃひき肉フライ ◎ミニゼリー	△チャーハン ○からあげ ○シルバーサラダ ○中華スープ ◎もっちーな	△ごはん ○メンチカツ ◎ポパイサラダ ◎野菜スープ
16日 (お別れ会)	17日	18日	19日	20日
△塩パン (切れ目入り) ○ハンバーグ ○ポテト ◎フルーツポンチ	△ごはん ○鶏肉のトマト煮 ◎マカロニサラダ ◎コンソメスープ	○ミートスパゲティ ◎ポテトサラダ ◎りんご	△わかめごはん ○魚の塩焼き ◎べっこう煮 ◎みそ汁	春分の日
23日	24日	25日	26日	27日
△ごはん ○チンジャオロース ◎かぼちゃの出汁煮 ◎みそ汁	△ごはん ○鶏肉のレモン焼き ◎シルバーサラダ ◎オニオンスープ	○塩焼きそば ◎コロッケ ◎オレンジ	△ごはん ○魚の味噌焼き ◎酢の物 ◎みそ汁	△ごはん ○和風ハンバーグ ◎金平ごぼう ○野菜スープ