



3がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
		1	2	3
		ふりかけごはん にこみハンバーグ エビフライ ポイルフロッコリー コールスローサラダ りんご	ごはん チキンカツ ロールたまごやき カリフラワーソテー きりほしだいこんサラダ オレンジ	ちらしずし サーモンフライ ていやくミートボール スパゲティゆかりあえ なのはなのごまあえ ひなまつりゼリー
		442kcal 11.1 g	423kcal 11.6 g	436kcal 13.8 g
6	7	8	9	10
ざっくまい ヒシカツ ロールたまごやき スパゲティナポリタン ごぼうとささみのサラダ いちごずもっちゃん	ふりかけごはん さわらのカレーたつたあげ たけのこしょうまい チンゲンサイソテー かぼちゃのどぼろあん りんご	ごはん てづくりからあげ スマイルポテト いんげんソテー フロッコリーのナムル テコポン	ごはん とりにくのピザふうみやき オーシャンフライ アスパラソテー はくさいサラダ グレープフルーツ	キャロットピラフ キャベツメンチカツ ハムステーキ ポイルフロッコリー ひじきのサラダ オレンジ
466kcal 12.2 g	455kcal 14.0 g	426kcal 9.5 g	446kcal 13.7 g	453kcal 12.1 g
13	14	15	16	17
ごはん ハムカツ れんこんまんじゅう やきそば ぜんまいとあぶらあげに りんご (かん)	キーマカレー やさいコロケ アスパラサラダ ピピピチーズ	ごはん とんてき ほたてふうみフライ ほうれんそうソテー きゃべつポルトマトに オレンジ	ごはん れんこんにくづめフライ ハーフオムレツ いんげんソテー だいごサラダ テコポン	ふりかけごはん タンドリーチキン もちサクポテト スパゲティソテー ほうれんそうとツナサラダ りんご
445kcal 10.4 g	538kcal 14.2 g	446kcal 14.1 g	427kcal 10.9 g	496kcal 11.4 g
20	21	22	23	24
ゆかりごはん とりのたつたあげ たまごやき わふうスパゲティ ごもくひじきに みかん (かん)	しゅんぶんのひ	ふりかけごはん エビカツ フランクフルト アスパラソテー きりほしだいこんカレーふう りんご	ナポリタンスパゲティ しろみざかなフライ カレーミートボール ポイルフロッコリー れんこんサラダ プリンゼリー	カレーライス チキンナゲット チンゲンさいナムル オレンジ
478kcal 13.2 g		477kcal 9.2 g	452kcal 14.7 g	472kcal 12.7 g
27	28	29	30	31
ごはん おやこに あかかぶさつまちゃん シルバーサラダ だいがくいも	わかめごはん とんかつ ちくわあまからに はくさいおかかあえ こうやとうふとこんにゃくに テコポン	ごはん ぶたにくのしょうがいため あげぎょうざ さといものごっさに グレープフルーツ	たきごみごはん とりにくのみぞづけやき さつまいもてんぷら いんげんおかかあえ きんぴらごぼう ミニゼリー	ごはん ますのしおやき たまごやき キャベツのゆかりあえ あつあげのチャンプル りんご
471kcal 15.3 g	414kcal 12.6 g	436kcal 10.5 g	430kcal 11.8 g	399kcal 16.8 g

kcal=エネルギー/g=タンパク質

3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、女の子の健やかな成長を祈り「桃の節句」とも呼ばれます。ひな人形に桜や桃の花、雛あられや菱餅などを飾ったり、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しむ節句祭りのひとつです。

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で1対となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。むかしは女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。

ハマグリはアサリやシジミよりもうま味成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット