

3月分延長給食予定献立表

8年 泉チェリーこども園

日	曜日	7時まで	8時まで
1	日		
2	月	チキンライス	野菜スープ バナナ
3	火	おにぎり 味噌汁	厚揚げのそぼろ煮 オレンジ
4	水	あんかけうどん	えびサラダ グレープフルーツ
5	木	おにぎり すまし汁	ちくわの煮物 オレンジ
6	金	豚味噌丼	青菜のすまし汁 バナナ
7	土		
8	日		
9	月	和風カレー丼	のり汁 バナナ
10	火	おにぎり 味噌汁	肉豆腐 オレンジ
11	水	ミートソーススパゲティ	コーンサラダ グレープフルーツ
12	木	おにぎり すまし汁	根菜のきんぴら オレンジ
13	金	マーボー豆腐丼	春雨のすまし汁 バナナ
14	土		
15	日		
16	月	チキンライス	野菜スープ バナナ
17	火	おにぎり 味噌汁	厚揚げのそぼろ煮 オレンジ
18	水	あんかけうどん	えびサラダ グレープフルーツ
19	木	おにぎり すまし汁	ちくわの煮物 オレンジ
20	金	春分の日	
21	土		
22	日		
23	月	和風カレー丼	のり汁 バナナ
24	火	おにぎり 味噌汁	肉豆腐 オレンジ
25	水	ミートソーススパゲティ	コーンサラダ グレープフルーツ
26	木	おにぎり すまし汁	根菜のきんぴら オレンジ
27	金	マーボー豆腐丼	春雨のすまし汁 バナナ
28	土		
29	日		
30	月	豚味噌丼	青菜のすまし汁 バナナ
31	火	延長なし	

※ 8時までご利用の方は「7時までの主食・汁物」も付きます。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

