3 March

2024年 月のこんだて

dream gardens

スマホでもメニューが見られるよ!

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

ひとくちMEMO カリフラワー かりふらわー

形はブロッコリーによく似ており、どちらもキャベツの仲間で、つぼみを食べることが特徴です。ブロッコリーが突然変異で白化したものがカリフラワーだと言われています。色の白いカリフラワーが一般的ですが、現在ではオレンジ色や紫色の物も出回っています。野菜の中でもビタミンCの量が多く、ビタミンCは熱によって損失しますが、カリフラワーのビタミンCは熱による損失が少ない点が特徴です。また、カリフラワーは善玉菌を増やす成分を含み、そして食物繊維を豊富に含んでおりますので、生活習慣病予防の効果もあります。

きせつのぎょうじ さくらのかいか

桜は昔から日本人に親しまれてきた花です。春に桜のつぼみが膨らんでくると、いつ開花するのか、とても楽しみですね。3月27日は3×9(さくら)=27のごろ合わせと、各地で桜が開花し始める時期であることから、『さくらの日』とされています。桜は花の芽が冬の初めに眠りにつき、そして真冬の厳しい寒さにさらされることで目を覚まします。その後花の芽は、気温の上昇とともに成長し、開花します。桜が開花したら、桜を見ながら散歩したり、お弁当を持ってピクニックに行ったりと、お花見を楽しみましょう。

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!

ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

1(金) ひなあられ

MENU
- とんかつ
- フルーツ
- いなり・ふとまき

エネルギー：425kcal 脂　質：12.6g
タンパク質：12.4g 塩　分：1.8g

4(月)

MENU
- とりにくのトマトに
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：395kcal 脂　質：10.2g
タンパク質：10.9g 塩　分：1.6g

5(火)

MENU
- とうふハンバーグ
- フルーツ
- じゃこごはん

エネルギー：412kcal 脂　質：11.4g
タンパク質：11.8g 塩　分：1.4g

6(水)

MENU
- きのこカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：412kcal 脂　質：10.8g
タンパク質：11.1g 塩　分：1.6g

7(木)

MENU
- オムレツ
- フルーツ
- おかかごはん

エネルギー：405kcal 脂　質：10.1g
タンパク質：10.7g 塩　分：1.7g

8(金)

MENU
- エビフライ
- フルーツ
- ミルクパン

エネルギー：420kcal 脂　質：12.2g
タンパク質：10.6g 塩　分：1.8g

11(月)

MENU
- にくじゃが
- フルーツ
- おかかこんぶごはん

エネルギー：420kcal 脂　質：10.5g
タンパク質：12.4g 塩　分：1.5g

12(火)

MENU
- とりにくのからあげ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー：414kcal 脂　質：10.4g
タンパク質：10.8g 塩　分：1.5g

13(水)

MENU
- さかなの いそふうみやき
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん

エネルギー：413kcal 脂　質：10.8g
タンパク質：12.2g 塩　分：1.8g

14(木) デザート

MENU
- デミ・ハンバーグ
- フルーツ
- カレーディニッシュ

エネルギー：432kcal 脂　質：12.0g
タンパク質：13.1g 塩　分：1.8g

15(金)

MENU
- タンドリーチキン
- フルーツ
- ひじきごはん

エネルギー：402kcal 脂　質：10.5g
タンパク質：11.3g 塩　分：1.5g

18(月)

MENU
- メンチカツ
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー：411kcal 脂　質：11.2g
タンパク質：11.5g 塩　分：1.6g

19(火)

MENU
- とりにくのてりやき
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー：419kcal 脂　質：10.5g
タンパク質：10.4g 塩　分：1.7g

20(水)

しゅんぶんのひ

春分の日

21(木)

MENU
- カニクリームコロッケ
- フルーツ
- こんぶごはん

エネルギー：412kcal 脂　質：12.1g
タンパク質：11.0g 塩　分：1.7g

22(金)

MENU
- ビーフカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：421kcal 脂　質：10.1g
タンパク質：10.4g 塩　分：1.6g

卒園おめでとうございます