

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しています。こまめな手洗いとアルコール消毒、マスクの着用を意識して三食きっちり食事をし、睡眠を7時間以上しっかりと健康な体をつくりましょう！

### マスクの捨て方

マスクは付け方も大事ですが、捨て方もとても重要です。  
使い終わったマスクは紐の部分を持って外し、マスク本体に触らないようにビニール袋にいれ口を縛ってゴミ箱に捨てる。  
こうする事で室内にウィルスの拡散を減少させることができます！

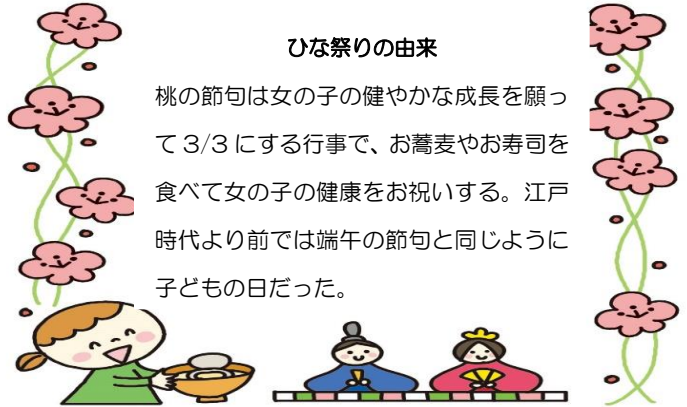


### 3月行事予定

- 2日：誕生日会
- 16日：世界の料理
- 18日：お別れ会
- 24日：お弁当箱の日
- 毎週水曜日：カムカムデー

### ひな祭りの由来

桃の節句は女の子の健やかな成長を願って3/3にする行事で、お蕎麦やお寿司を食べて女の子の健康をお祝いする。江戸時代より前では端午の節句と同じように子どもの日だった。



### 世界の料理 スペイン「パエリア」

#### 材料(4人分)

- 材料①  
米：240g  
オリーブオイル:8g  
カレー粉:0.4g  
とりがらだし:2g

#### 材料②

- 鶏もも肉:28g  
シーチキン:32g  
玉ねぎ:32g  
赤ピーマン:16g  
ピーマン:16g  
にんにく:0.8g  
オリーブオイル:9g  
食塩:0.4g

#### 作り方

- ①材料①を普通炊飯で炊く。
- ②材料②をみじん切りにし、オリーブオイルで炒め塩で味付けする。
- ③炊けた米と②を混ぜ込む。

## 3月献立表

	2(月) 誕生会	3(火)	4(水)カムカムデー	5(木)	6(金)	7(土)
午前	せんべい	クラッカー	ふかし芋	焼きポテト	ビスケット	塩味せんべい
昼食	ちらし寿司、ささみの梅サラダ、麩のすまし汁	食パン、ジャム、鮭のクリームシチュー、ほうれん草とベーコンのソテー	春雨の肉みそうどん、切干大根のゆかりマヨサラダ、りんご	ご飯、さばの焼き浸し、白菜とほうれん草のおかか和え、大根のみそ汁	ご飯、チキンチャップ、きゅうりのピクルス、大根のサラダ、キャベツのスープ	牛肉の甘みそ丼、白菜と春雨のスープ
午後	オレンジジュース、ひし形三色ゼリー、ひなあられ(幼児のみ)	牛乳、じゃこわかめおにぎり	牛乳、ツナマヨトースト	牛乳、日向夏ゼリー、せんべい	フルーツヨーグルト、せんべい	清美オレンジ、せんべい
	9(月)	10(火)	11(水)カムカムデー	12(木)	13(金)	14(土)
午前	せんべい	クラッカー	ふかし芋	焼きポテト	ビスケット	塩味せんべい
昼食	鯖飯、白菜の和え物、納豆汁	ご飯、春巻き、小松菜ともやしのナムル、カットマト、中華スープ	鶏塩ラーメン、れんごんのきんぴら、清美オレンジ	ご飯、さわらのもやしあんかけ、凍り豆腐とひき肉の煮物、じゃがいものみそ汁	ロールパン、トマトグラタン、小松菜のサラダ、大根の酢漬、マカロニスープ	きのこの混ぜご飯、豚汁
午後	牛乳、おからのケーキサレ	フルーツヨーグルト、せんべい	牛乳、ビビンバ	牛乳、米粉のタルト	牛乳、鮭ゆかりおにぎり	清美オレンジ、せんべい
	16(月)世界の料理	17(火)	18(水)お別れ会	19(木)	20(金)	21(土)
午前	せんべい	クラッカー	ふかし芋	焼きポテト	春分の日	塩味せんべい
昼食	パエリア、だいこんのマリネ、ひよこまめのスープ	ご飯、チキンチャップ、きゅうりのピクルス、大根のサラダ、キャベツのスープ	ご飯、ハンバーグ、バリバリサラダ、豆腐のみそ汁(そら組手作り味噌)	ご飯、さばの焼き浸し、白菜とほうれん草のおかか和え、大根のみそ汁		牛肉の甘みそ丼、白菜と春雨のスープ
午後	牛乳、じゃが豆乳焼き	フルーツヨーグルト、せんべい	牛乳、お好み焼き	牛乳、日向夏ゼリー、せんべい		清美オレンジ、せんべい
	23(月)	24(火)お弁当箱の日	25(水)	26(木)カムカムデー	27(金)	28(土)
午前	せんべい	クラッカー	ふかし芋	焼きポテト	ビスケット	卒園式
昼食	鯖飯、白菜の和え物、納豆汁	ご飯、春巻き、小松菜ともやしのナムル、カットマト、中華スープ	ご飯、さわらのもやしあんかけ、凍り豆腐とひき肉の煮物、じゃがいものみそ汁	鶏塩ラーメン、れんごんのきんぴら、清美オレンジ	ロールパン、トマトグラタン、小松菜のサラダ、大根の酢漬、マカロニスープ	
午後	牛乳、おからのケーキサレ	フルーツヨーグルト、せんべい	牛乳、米粉のタルト	牛乳、ビビンバ	牛乳、鮭ゆかりおにぎり	
	30(月)	31(火)				
午前	せんべい	クラッカー				
昼食	ツナカレー、キャベツの胡麻マヨあえ、ヨーグルト	食パン、ジャム、鮭のクリームシチュー、ほうれん草とベーコンのソテー				
午後	牛乳、いちごスティックケーキ	牛乳、じゃこわかめおにぎり				