

3月1日 ランチインフォメーション

春のちらし寿司
牛乳
すまし汁
厚焼たまご
桜もち

今日は、3月3日のひな祭りにちなんだ献立です。
すまし汁には、春野菜の菜の花が使われています。菜の花は、花のつぼみを食べる野菜です。地中海や中央アジア、北ヨーロッパを原産としたアブラナ科の植物で、日本でも江戸時代から栽培されてきました。特有の香りと苦味を持ち、ビタミンCが豊富です。

わたしたちが
作っています

調理員さんから一言！

ちらし寿司の酢飯は、炊きあがったご飯
に手早く合わせ酢を混ぜて、味のムラ
がないように注意しています。

今日のアレルギー

春のちらし寿司：鶏肉、凍り豆腐（大豆）、油揚げ（大豆）、えび、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）

牛乳：乳

すまし汁：豆腐（大豆）、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）

厚焼たまご：卵、小麦、大豆



3月6日 ランチインフォメーション

子供パン
牛乳
コーンポタージュ
ハンバーグきのこソース
粉ふきいも
いちご

ハンバーグきのこソースに使われているきのこは、えのきとしめじです。食物繊維やうま味成分が多く含まれていますので、きのこも残さず食べましょう。

わたしたちが
作っています

調理員さんから一言！

コーンポタージュは、クリームコーンや
牛乳をこがさないように注意しながら
作り上げました。

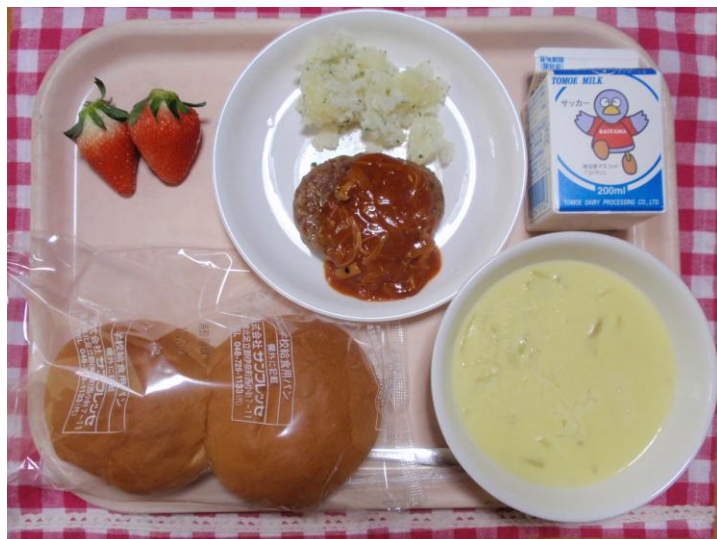
今日のアレルギー

子供パン：乳、小麦、大豆

牛乳：乳

コーンポタージュ：コンソメ（大豆、鶏肉、豚肉）、ホワイトルウ（乳、小麦、豚肉）、牛乳（乳）

ハンバーグきのこソース：ハンバーグ（小麦、大豆、鶏肉、豚肉）、デミグラスソース（小麦、大豆、鶏肉、豚肉）、コンソメ（大豆、鶏肉、豚肉）



3月9日 ランチインフォメーション

みそラーメン
牛乳
きなこ揚げパン
清見オレンジ

きなこ揚げパンに使われているパンは、米粉パンです。小麦粉の他に米粉も使われています。米粉は、お米を粉にしたものです。もちもちとした食感は、米粉に含まれるでんぷんによるものです。

わたしたちが
作っています

調理員さんから一言！

揚げパンのきなこは、から炒りする
ことでよりきなこの風味を味わせる
ようにしました。

今日のアレルギー

みそラーメン：蒸し中華めん（小麦）、ごま油（ごま）、豚肉、中華スープ（大豆、ごま、鶏肉、豚肉）、彩花みそ（大豆）、四川薬ソース（小麦、大豆、ごま、鶏肉）

牛乳：乳

きなこ揚げパン：揚げパン用米粉パン（乳、小麦、大豆）、きなこ（大豆）

清見オレンジ：オレンジ

