



日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
2	月	五目ごはん しめじとほうれん草のおひたし なめこと卵の味噌汁	ひじき、れんこん、ごぼう、人参、しらたき、鶏肉 油揚げ、かまぼこ、しめじ、ほうれん草、ツナ缶 なめこ、豆腐、長葱、卵	チーズサンド スキムミルク	629	果物
3	火		<b>ひなまつりランチ</b>	ひなあられ カルピス	583	芋類
4	水	たらこスパゲティ フレンチサラダ わかめとコーンのスープ	スパゲティ、たらこ、玉葱、しめじ、マッシュルーム缶 レタス、きゅうり、コーン缶、ハム、キャベツ 人参、長葱、豆腐、わかめ、じゃが芋	イリアソップケーキ スキムミルク	505	緑黄色野菜
5	木	ゆかりごはん 魚とポテトのナッツあえ もやしサラダ、むらくも汁	マグロ、じゃが芋、スライスアーモンド、もやし きゅうり、コーン缶、人参、玉葱、チンゲンサイ ベーコン	マシュマロ ヨーグルト	539	豆・大豆製品
6	金	チキンと海老のクリーム丼 ツナサラダ、コンソメスープ	鶏肉、海老、玉葱、人参、しめじ、ツナ缶、レタス きゅうり、ベーコン、キャベツ、ほうれん草	オープンリッツ スキムミルク	612	卵類
9	月	中華風ごはん、おひたし キャベツと卵のスープ	豚肉、干し椎茸、人参、竹の子水煮、もやし ほうれん草、コーン缶、キャベツ、ベーコン、卵	くるくるウインナー スキムミルク	632	魚介類
10	火	ごはん、海老と豆腐のコロコロ揚げ 切り干し大根サラダ、えのき汁	海老、絞り豆腐、鶏肉、玉葱、人参、卵、きゅうり 切り干し大根、ツナ缶、えのきたけ、わかめ、油揚げ	フルーツムース	574	芋類
11	水	カレーラーメン、肉団子 ごま酢あえ	中華麺、豚肉、人参、もやし、キャベツ、玉葱 メンマ水煮、きゅうり、わかめ	ココア揚げパン スキムミルク	417	きのこ類
12	木	わかめごはん、肉じゃが 千草あえ、お茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、車麩、キャベツ ほうれん草、もやし、かまぼこ	抹茶の ブラマンジェ	493	豆・大豆製品
13	金	とりたま丼、三色おひたし キャベツの味噌汁	鶏肉の唐揚げ、玉葱、人参、卵、ほうれん草 ひじき、ハム、キャベツ、しめじ、ウインナー	ホットケーキ スキムミルク	600	果物
16	月	ベジタブルピラフ ごまだれサラダ ミートボールシチュー	人参、ピーマン、玉葱、コーン缶、ベーコン 鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、もやし、白菜 ミートボール揚げ、じゃが芋、マッシュルーム缶	菓子 スキムミルク	628	魚介類
17	火	ごはん、鶏肉の味噌マヨあえ ひじきサラダ、しめじ汁	鶏もも肉、玉葱、コーン缶、ひじき、キャベツ 人参、きゅうり、ハム、しめじ、小松菜、豆腐、長葱	桃のカルピスゼリー	562	芋類
18	水	塩焼きそば、チキンビーンズ アーモンドフィッシュ、お茶	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、鶏肉、じゃが芋、大豆水煮	ロールケーキ スキムミルク	437	乳・乳製品
19	木	梅ちりごはん、てまりしゅうまい ごまあえ、味噌汁	しらす干し、青じそ、豚肉、玉葱、ホタテ缶水煮 もやし、ほうれん草、大根、油揚げ、長葱	バナナ	481	淡色野菜
20	金	カレーライス、ボイル野菜 にらたまスープ	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり コーン缶、ハム、卵、にら、白菜、豆腐	ミニチョコパン スキムミルク	615	海草類
23	月	たらこチャーハン、五色あえ 中華スープ	たらこ、ベーコン、卵、玉葱、人参、キャベツ ハム、大根、ほうれん草、白菜、竹の子水煮、豆腐	ハムロールパン スキムミルク	645	果物
24	火	ごはん 白身魚のタルタルソースがけ 野菜炒め、豆腐汁	白身魚、卵、玉葱、らっきよ漬、ベーコン キャベツ、もやし、人参、干し椎茸、ピーマン 豆腐、わかめ、長葱	フルーツポンチ	570	きのこ類
25	水	スタミナ納豆ごはん、中華あえ たまごスープ	納豆、鶏挽肉、長葱、きゅうり、レタス、人参 わかめ、卵、きくらげ、ほうれん草	菓子 牛乳	459	魚介類
26	木		<b>ひまわりぐみリクエストメニュー①</b>	プリン	633	豆・大豆製品
27	金		<b>ひまわりぐみリクエストメニュー②</b>	たまごサンド スキムミルク	620	果物

### 3月3日はひなまつり

ひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」と言われています。その始まりは中国と言われ、3月最初の巳(み)の日に身を清め厄除けをする風習がありました。厄除けの人形を作り、その人形に感謝と供養の気持ちを込めてごちそうするようになったのが、まつりの始まりとされています。現在は、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習が全国に伝わっています。

#### ひしもちのいわれ

色の順は、たいてい下から緑色・白・桃色の3色です。ひしもちは昔、緑色と桃色の部分に薬効成分のある「ヨモギ」と「くちなし」が使われていました。桃色のもちが「健康の祝い」、白いもちが「清浄の表し」、緑色の草餅は「春先の芽吹き」からもえる若葉をたとえているといわれています。

#### \*ひなまつりランチメニュー

・ちらし寿司 ・三色あんかけハンバーグ ・温野菜 ・麩のすまし汁

お楽しみに～☆

