



3月のこんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ひなまつり 3日	1日 15日	2日 16日	17日	4日 18日	5日 12日
鶏肉の松風焼き 小松菜コーン和え 果物 ちらし寿司 すまし汁 (麩・フノリ)	ほっけフライ スティック野菜 果物 ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・人参)	ビビンバ さつま芋のグラッセ 果物 ごはん 味噌汁 (大根・なめこ)	鶏肉の松風焼き 小松菜コーン和え 果物 ごはん すまし汁 (麩・フノリ)	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 果物 ごはん 味噌汁 (ほうれん草・舞茸)	チンゲン菜 しめじ炒め 果物 醤油ラーメン
牛乳 ホットケーキ (苺・コレクション)	牛乳 ジャムスコーン	麦茶・レズンパン 鉄強化チーズ	牛乳 ホットケーキ (苺・コレクション)	牛乳 カレーポテト	牛乳 ビスケット
7日	8日 22日	9日	10日 24日	25日	19日 26日
納豆かき揚げ ほうれん草お浸し 果物 ごはん 味噌汁 (大根・わかめ)	白菜えのき和え 果物 ポークカレー スープ (玉ねぎ・芋)	かれいのごま焼き もやしと胡瓜のりあえ 果物 ごはん 味噌汁 (生揚げ・小松菜)	豆腐ナゲット キャベツと人参のツ和え 果物 ごはん 味噌汁 (ほうれん草・麩)	鶏肉のハッカリ風煮込み ブロッコリー生姜和え 果物 バターロール スープ (豆腐・えのき)	じゃが芋の味噌煮 果物 あげ入り うどん
牛乳 キャロットクッキー	ヨーグルト 鉄強化クラッカー	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳・ラスク かえり煮干	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 ビスケット
14日 28日	29日	30日	31日	23日(水)	11日(金)
厚焼き卵 ごぼう人参含め煮 果物 ふりかけごはん スープ(春雨) チンゲン菜・コーン	納豆かき揚げ ほうれん草お浸し 果物 ごはん 味噌汁 (大根・ワカメ)	鶏肉照り焼き 大根とワカメのサラダ 果物 ごはん ほうれん草ポ タージュ	お別れ会 鶏肉のから揚げ ブロッコリー生姜和え フライドポテト・果物 バターロール スープ(キャベツ・塩 わかめ)	お誕生会 鮭の南蛮漬け ごま味噌サラダ わかめごはん 中華スープ 果物	お弁当の日 0歳児さんの献立は展 示食をご覧ください
牛乳・ビスケット アップルゼリー・昆布	牛乳 キャロットクッキー	牛乳 焼きそば	牛乳 クラッカー	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 焼きおにぎり

毎月1日は野菜の日 19日は食育の日です。



3月3日はひなまつり。春を無事に迎えられることを喜び、これからもみんなが元気に過ごせますようにと願う意味があります。この日に彩る食べ物には様々な願いが込められているをご存知でしたか？

菘餅…古代中国の上巳節で食べていた母子草のお餅が日本でよもぎ餅になり、江戸時代に白い餅、明治時代に赤い餅が加わって3色に。桃色の餅には魔除け、白い餅には清浄・純潔、緑の餅には健康・新緑の生命力の意味もあるそうですよ。

甘酒…もともとは桃が百歳を表す「ももとせ」に通じることから桃の花を清酒にひたした「桃花酒」が飲まれていた。

ひなあられ…女の子が雛人形を持って野山や海辺へ出かけお雛様に春の景色を見せてあげる風習がありました。この時に春のごちそうと一緒にひなあられを持って行ったのははじまりだそうです。

