

令和5年3月の予定献立表

日曜日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
	1 水	あわごはん、沖縄風煮付け ほうれん草とツナのごま和え みそ汁、フルーツ	ミルク ジャムサンド	豚肉、厚揚げ、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、こんにゃく、食パン	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、 コーン、キャベツ、えのき、オレンジ、いちごジャム	
	2 木	あわごはん、アーサ入り卵オムレツ 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 中華スープ、フルーツ	ミルク バイクドスイートポテト	卵、豚肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも	あおのり、グリーンピース、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、 えのき、しいたけ、だいこん、みずな、びわ、パイ	
	3 金	ひな祭りちらしずし、白身魚フライ 菜の花和え、すまし汁、フルーツ	ミルク 三色ライスクリスピー	白身魚、卵、あさり、牛乳	米、片栗粉、小麦粉、パン粉、玄米フレーク	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、れんこん、いんげん、 菜の花、えのき、みつば、もも缶、わかめ	
	4 土	鶏の照焼き丼、スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、牛乳	米、じゃがいも、パン	たまねぎ、にんじん、こねぎ、キャベツ、りんご	
	6 月	スパゲティミートソース コールスローサラダ かぼちゃの豆乳スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、粉チーズ、豆乳、牛乳、鮭	スパゲティ、米、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトソース、キャベツ、 きゅうり、りんご、レーズン、かぼちゃ、グリーンピース、のり、バナナ	
	7 火	あわごはん、魚のピカタ 春野菜炒め、アーサ汁、フルーツ	ミルク バナナケーキ	白身魚、卵、ベーコン、豆腐、牛乳	米、あわ、小麦粉	キャベツ、アスパラ、カリフラワー、にんじん、アーサ、 オレンジ、バナナ	
	8 水	あわごはん、イナムドウチ 人参シリアル、ウサチ小(グー)フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	豚肉、カステラかまぼこ、しらす、卵、ハム、牛乳、煮干し	米、あわ、こんにゃく	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、ほしひじき、にら、こまつな、 きゅうり、コーン、りんご、バナナ	
	9 木	パン、ツナじゃがグラタン レバーのサラダ わかめスープ、フルーツ	ミルク 納豆巻き	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、レバー、ヨーグルト、卵、納豆	パン、じゃがいも、小麦粉、米	グリーンピース、きゅうり、トマト、レタス、コーン、わかめ、 長ネギ、りんご、のり	
	10 金	菜の花カレー ピーチヨーグルト、きのこのスープ	ミルク バナナ コーンフレーク	鶏もも、レバー、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、れんこん、りんご、菜の花、もも缶、 いちご、しめじ、エリンギ、えのき、バナナ	
	11 土	弁当	ミルク 調理パン	牛乳	パン		
	13 月	タコライス、さつまいものサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク サンドウィッチ	合いびき肉、チーズ、ヨーグルト、牛乳、ハム	米、さつまいも、パン	たまねぎ、レタス、トマト、コーン、えだまめ、キャベツ、 にんじん、りんご、きゅうり	
	14 火	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 春雨の中華和え、中華スープ、フルーツ	ミルク サターアングギー	鶏もも、卵、ハム、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、小麦粉	きゅうり、トマト、長ネギ、パイ	
	15 水	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ アスパラスープ、フルーツ	ミルク ポパイケーキ	魚、卵、牛乳	米、あわ、小麦粉、マカロニ、HM粉	きゅうり、にんじん、コーン、アスパラ、ブロッコリー、 赤ピーマン、オレンジ、ほうれんそう	
	16 木	グファン(あわごはん) ミナダル(豚の黒ごまだれ蒸し) 麩チャンプルー、ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚肉、卵、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、ごま、焼きふ、小麦粉	にんじん、にら、もやし、キャベツ、たまねぎ、パイ	
	17 金	沖縄そば、ほうれん草の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、ほうれん草、赤ピーマン、きゅうり、びわ、 パイ、ほしひじき、にんじん、にら	
	18 土	おめでとう 卒園式					
	20 月	あわごはん、レバーの竜田揚げ 粉吹き芋、キャロットサラダ もずくスープ、フルーツ	ミルク やせうま	レバー、牛乳、きな粉	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、 ごま、うどん	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、もずく、たまねぎ、 こねぎ、パイ	
	22 水	あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ	ミルク ウインナーパイロール	豚肉、さつまいも、油揚げ、しらす、牛乳、ウインナー、卵	米、あわ、こんにゃく、パイ生地	こんぶ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、こまつな、 オレンジ	
	23 木	あわごはん、豆腐ハンバーグ キャベツとアスパラの炒め煮 スープ、フルーツ	ミルク バイクドポテト	豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、長ネギ、ほしひじき、キャベツ、アスパラ、 にんじん、ほうれんそう、しめじ、りんご	
	24 金	新年度準備					
	25 土	新年度準備					
	27 月	ハヤシライス、ごぼうサラダ わかめスープ、フルーツ	ミルク オートミールクッキー	牛肉、ハム、卵、牛乳	米、小麦粉、オートミール、ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、 ごぼう、きゅうり、わかめ、長ネギ、オレンジ	
	28 火	弁当会	ミルク オープンツナサンド	牛乳、ツナ水煮缶	パン	たまねぎ、きゅうり、レタス	
	29 水	パン、ハンバーグ ミモザサラダ アスパラスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵	パン、パン粉、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、りんご、 アスパラ、黄ピーマン、いちご、バナナ	
	30 木	あわごはん、ごぼうの肉巻き シマナーチャンプルー、みそ汁、フルーツ	ミルク 芋ドーナツ	豚肉、豆腐、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、片栗粉、白玉粉、さつまいも、HM粉	ごぼう、からしな、にんじん、だいこん、長ネギ、 オレンジ	
	31 金	枝豆ごはん、魚のオレンジソースかけ ひじきと大豆の炒め煮 すまし汁、フルーツ	ミルク チンピン	魚、レバー、大豆、油揚げ、豆腐、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉、コーンスターチ	山菜、マーメイド、ひじき、にんじん、にら、こまつな、 パイ	

作成:管理栄養士 幸正 直子

ひな祭りの日の食べ物

ひな祭りでは女の子の健やかな成長を願う日ですが、ちょうどこの時期、桃の花が咲くため“もの節句”とも言われているようです。『ちらし寿司』は縁起の良い食べ物としてエビやれんこん、豆などが入り、彩り豊かで、お祝い膳としても華やかになります。『ひしもち』は3色それぞれ下から、緑はよもぎの葉で厄除けを→白は菱の実で子孫繁栄を→赤はクちなシで魔除けという意味と、雪(白)の下には新芽(緑)が芽吹き、その上では桃の花(赤)が咲いている、という春の風景を表しているとも言われているようです。そのひしもちをくだいて作ったものが、『ひなあられ』なのだそうです。関西ではひなあられ、関東では『ポン菓子』が主流のようで、どれも幸せに過ごせるようにという願いが込められています。

