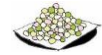





# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	454	16.6	13.8	1.6
3~5歳児	468	17.2	14.3	1.7

			1日(金)		2日(土)
5・6・12・13日はすみれさんが考えたリクエストメニューになっています。お楽しみに！！			♡チーズクラッカー・牛乳		♡おたのしみ
			ひなちらし ほうれん草のごま和え けんちん汁 果物 		ながかみこども園
			☆3色ひなあられ・甘酒	☆おたのしみ	
4日(月)	5日(火) リクエストメニュー	6日(水) リクエストメニュー	7日(木)	8日(金)	9日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡鉄入リクッキー・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ごはん 豚肉と野菜の塩こうじ炒め フレンチサラダ わかめとえのきの味噌汁	ごはん 豚肉の香味焼き じゃがいもとチーズのサラダ たまごの中華スープ	きつねうどん 春雨と炒り卵のサラダ 果物	ごはん 魚の塩焼き おからの炒め煮 小松菜と新玉ねぎの味噌汁	カレーピラフ ポトフ ヨーグルトドレッシングのサラダ 果物	ながかみこども園
☆ペイゴポテト・牛乳	☆カステラ・牛乳	☆ココアケーキ・牛乳	☆大根もち・牛乳	☆塩昆布焼きそば・牛乳	☆おたのしみ
11日(月)	12日(火) リクエストメニュー	13日(水) リクエストメニュー	14日(木)	15日(金)	16日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ごはん 五目たまご焼き パリパリサラダ 大根としめじの味噌汁	ごはん さけフライ 彩りサラダ たまごのコンソメスープ	ピラフ さつまいものクリームシチュー さつまいものサラダ	ごはん 肉じゃが 野菜の酢味噌ごま和え 豆腐とみつばのすまし汁	お弁当の日	ながかみこども園
☆黒糖ちんすこう・牛乳	☆キャラメルポップコーン・牛乳	☆フルーツケーキ・牛乳	☆いちごジャムヨーグルト・クラッカー	☆スイートポテト・牛乳	☆おたのしみ
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト		♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	
ごはん 松風焼き 千切り野菜のサラダ きのこのすまし汁	親子丼 大根サラダ 白菜とわかめの味噌汁	春分の日	ロールパン 豆乳シチュー マカロニケチャップソテー 果物	ごはん 魚のムニエル ひじきとベーコンの炒め物 お麩となめこの赤だしの味噌汁	にじのつどい 
☆ごまがらめ・牛乳	☆ぼたもち・牛乳		☆バナナブレッド・牛乳	☆ヨーグルト	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡鉄入リクッキー・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ごはん 鶏肉の焼きおろし煮 ほうれん草のおかか和え 新玉ねぎとなすの味噌汁	あんかけ焼きそば コールスローサラダ 果物	ごはん 魚のねぎ味噌焼き おなます お麩としめじのすまし汁	ごはん 擬製豆腐 きゅうりのゆかり和え スナックエンドウと新玉ねぎの味噌汁	ドライカレー グリーンサラダ オニオンスープ 果物	ながかみこども園
☆ツナとじゃがいものおやき・牛乳	☆おかかチーズごはん	☆アップルパイ・牛乳	☆野菜マフィン・牛乳	☆おたのしみおやつ	☆おたのしみ

## 3月3日は“桃の節句”ひなまつり



ひなまつりは「桃の節句」「上巳の節句」とも言い、女の子の成長、良縁、幸福を願う行事です。古代中国では旧暦3月3日の巳の日に川に入り、身を清めて災いや病気を免れようとしてきました。この習慣が日本に伝わり、やがて、紙や草で人形を作り自分の汚れを写し、川や海に流す「ながしびな」という風習になりました。その後、平安時代に貴族の女の子の人形遊びであった「ひいなあそび」とが結びついてひなまつりの原型が出来たそうです。段飾りのひな人形が普及したのは江戸時代からで3月3日に決まったのもこの頃です。

ひしもち…下から緑・白・桃色の3色。緑は草萌える大地を、白は純白の雪を、桃色は桃の花を表しています。  
ひなあられ…野外で神様をまつるときの保存食として作られたのが始まりと言われています。

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

◆ 誕生会 3月13日(水)

※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田