

	3/3 (月)	3/4 (火)	3/5 (水)	3/6 (木)	3/7 (金)	3/8 (土)	3/9 (日)
朝食	ごはん ほうれん草と玉ねぎの清まし汁 納豆 青梗菜の辛子和え 桜漬け	コッペパン りんごジャム 牛乳 ミルク (J-7) スクランブルエッグ バナナ	食パン チョコクリーム 牛乳 小松菜と玉ねぎのスープ ヨーグルト	レーズンコッペ マーガリン 牛乳 ミルク (J-7) ハムステーキ オクラの梅ドレサラダ	食パン いちごジャム 牛乳 棒棒鶏風サラダ バナナ	コッペパン ピーナツクリーム 牛乳 ミルク (J-7) 青梗菜ともやし中華スープ ヨーグルト	コッペパン マーガリン 牛乳 スパゲッティサラダ 白菜とハムのコンソメスープ
昼食	～ひな祭りメニュー～ ちらし混ぜご飯 (少) 瓦そば風 豆腐サラダ ひなあられ	ごはん 白身魚の柚庵焼き さつまいものレモン煮 白菜の胡麻炒め	ごはん 親子煮 卵の花の炒り煮 貝割れとしめじのスープ パイナップル	ごはん 白身魚の味噌煮 人参のマスタード風サラダ 鶏肉のけんちん汁	ごはん 白身魚の甘露煮 レバニラ 小松菜の金平 かぶの煮物	ドライカレー ブロッコリーサラダ りんご	ごはん 鯖のカレー衣揚げ かにかまのみずく酢 ビーフン炒め
夕食	ごはん 白身魚のムニエル (外外掛け) 菜の花の和え物 大豆とハムのケチャップ煮	ごはん 豚肉の塩麴炒め 南瓜サラダ 大根と油揚げのみそ汁	ごはん 白身の胡麻たれ焼き ピーマンの肉詰めフライ キャベツサラダ 茄子のみそ汁	ごはん チンジャオロース 中華サラダ 酸辣湯風スープ	ごはん 豆腐チャンプルー 春菊のかき揚げ キムチの春雨スープ	ごはん タラと里芋の蒲焼き 菜の花のくすみ和え 眞沢山スープ	ごはん コロッケ ほうれん草の白和え ビーンズスープ
エネルギー	1,951 kcal	1,985 kcal	1,904 kcal	1,902 kcal	1,903 kcal	1,910 kcal	1,986 kcal

⚠ 都合により献立・食材が変更する場合があります ⚠

## 栄養だより

3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長を願うという意味が込められています。

もともと人形に災いを移すお祓い行事だったことから、「子の身代わりになり、災いが降りかからないように」という願いが込められています。

また、ひな祭りでは食べられている食べ物にもそれぞれ由来があります。

- 菱餅：ひし形は心臓の形を表している。白・みどり・ピンクの意味は「雪が溶け、緑が芽吹き、花が咲く」。
- 白酒、甘酒：平安時代に桃の節句で飲まれていた「桃花酒」が元。
- ちらし寿司：エビ（腰が曲がるまで長く生きる）・レンコン（遙か先まで見通しがきく）・豆（マメに働いて仕事が上手くいく）
- 蛤のお吸い物：二枚貝の蛤は、対の貝殻は合うが対でない決して合わないことから、「愛する人と一生仲良く生活出来ますように」との願い。

