



ひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。保育園でも「ちらしずし」と「たけのこのお吸い物」、「ひなあられ」が給食とおやつに登場します。

☆菱餅（ひしもち）☆



赤（ピンク）、白、緑の餅をひし形に切って重ねたものを飾ります。

色の意味には諸説あります。赤（ピンク）はクちなシを使用し「魔よけ」「おめでたい色」、白は菱（ひし）の実を使用し「子孫繁栄と長寿」「清らかさ」、緑はヨモギを使用し「邪気を払う厄除け」「健康」を意味する説と、赤（ピンク）は桃の花、白は地上に残る雪、緑は雪の下に芽吹く新緑を象徴し、ひなまつりの頃の情景を表すものであったという説があります。

☆ひなあられ☆



ひなまつりの代表的な和菓子のひとつで、餅を細かく切ったものを揚げたり、炒ったりして、砂糖をかけて甘味をつけます。菱餅の色付きの餅を使えば色付きのあられができますし、白い餅で作ったあとに色を付ける場合もあります。

☆白酒（しろざけ）☆



もともとは桃が百歳を表す「百歳（ももとせ）」に通じることから、桃の花を酒に浸した桃花酒（とうかしゅ）を飲む風習があり、その後、みりんに蒸した米やこうじを混ぜて1カ月ほど熟成させた「白酒」の方が親しまれるようになったそうです。「白酒」はアルコール度数10%前後のお酒で大人しか飲めないのも、子どもには粥に米こうじを加えて作るノンアルコールの「甘酒」がおすすめです。

☆はまぐりの吸い物☆



はまぐりの貝殻は貝合わせという遊びにも使われるように、対になっている貝殻でなければピッタリと合いません。このことから、仲の良い夫婦を表し、一人の人と生涯連れ添うようにという願いがこめられています。盛り付けるときに、開いた貝の両側にそれぞれ身をのせ、1つの貝に2つの身がのるように盛り付けます。

☆ちらし寿司☆



ちらし寿司そのものに、ひなまつりのいわれがあるわけではありませんが、えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働ける）など縁起のいい具材が祝いの席にふさわしく、みつば、たまご、にんじんなどの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひなまつりの定番メニューとなったようです。

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 16 30	麦ごはん 大豆の五目煮 みそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 米粉マフィン	牛乳・鶏肉・だいず・ 野菜昆布・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・ 脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃが いも・植物油・砂糖 (三温糖)・米粉・アー モンドパウダー	バナナ・こんにやく・ごぼ う・にんじん・さやいんげ ん・しょうが・もやし・え のきたけ・かいわれだいこ ん
3	ちらしずし たけのこのお吸い物 豆腐と鶏肉のみそ炒め	牛乳(未満児) ウエハース スキムミルク いちご(50g) ひなあられ	牛乳・さけ・塩わか め・かつお・昆布だ し・鶏肉・木綿豆腐・ 米みそ・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・砂糖 (三温糖)・植物油・ すりごま・あられ	にんじん・れんこん・乾し いたけ・さやいんげん・た けのこ・えのきたけ・たま ねぎ・ピーマン・いちご
4 18	麦ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 鮭のサワソース焼き 中華風精進炒め	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク ふかしもち	牛乳・木綿豆腐・煮干 しだし・鮭(切り身)・ ブレンゾグルト・油揚げ・ 脱脂粉乳	精白米・麦・マヨネ ーズ・すりごま・ごま 油・砂糖(三温糖)・ 植物油・さつまいも	りんご・たまねぎ・青ね ぎ・キャベツ・パセリ・レン コン・ホル(缶)・こんにやく・ れんこん・にんじん・ほう れんそう・しめじ・しょう が
5 19	麦ごはん 鶏のから揚げ レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) バナナ(缶)30g(未満児) 豆乳 お好み焼き	牛乳・鶏肉・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・ 豆乳・鶏卵・ロースハム・脱 脂粉乳・かつおだし・ あおのり	精白米・麦・片栗 粉・揚げ油・植物 油・やまいも・小麦 粉・砂糖(三温糖)	バナナ(缶)・しょうが・ レタス・かぼちゃ・たまねぎ・ にんじん・青ねぎ・キャベツ・ トマトケチャップ
6 17 31	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 清汁(鶏ささ身)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ジャムサンド(6・17日) にんじんゼリー(31日)	牛乳・高野豆腐・豚ひ き肉・煮干しだし・鶏 肉ささ身・塩わかめ・ かつお・昆布だし・脱 脂粉乳・寒天	せんべい・精白米・ 麦・ごま油・砂糖(三 温糖)・片栗粉・ウエ ハース・サントイッチ用パン・い ちごジャム	にんじん・乾しいたけ・た まねぎ・さやいんげん・ しょうが・しいたけだし・ えのきたけ・レン(汁使用)
7 21	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) いよかん70g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) パイ	牛乳・鶏卵・かまぼ こ・油揚げ・かつお・ 昆布だし・含脂加糖 ヨーグルト	干しうどん・砂糖(三 温糖)・パイ	いよかん・乾しいたけ・し いたけだし・ほうれんそ う・バナナ
9 23	麦ごはん 清汁(かまぼこ・えのきたけ) やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク りんご(50g) ビスケット	牛乳・かまぼこ・煮干 しだし・牛肉・まぐろ 油漬(缶)・米みそ・脱 脂粉乳	精白米・麦・やまい も・植物油・砂糖(三 温糖)・クッキー	もも(缶)・えのきたけ・青 ねぎ・スナップエンドウ・キャ ベツ・もやし・きゅうり・にん じん・りんご
10 24	ぶどうパン 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳・鶏肉・ホワイト ソース・生クリーム(植物 性)・鳥がらだし・鶏 卵・豆乳・寒天	せんべい・ぶどうパ ン・植物油・ごま油・ すりごま・砂糖(三温 糖)	ブロッコリー・たまねぎ・にんじ ん・マッシュルーム(缶)・ほうれん そう・バナナ・黄桃(缶)・パイ ンナップ(缶)・みかん(缶)
11	わかめごはん 魚のフライ ソテー(キャベツ) トマトスープ 白桃ゼリー	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 豆腐ドーナツ	牛乳・塩わかめ・白身 魚・鶏卵・豚肉・鳥が らだし・寒天・豆乳・ 絹ごし豆腐	精白米・麦・小麦 粉・パン粉・揚げ油・ 植物油・砂糖(三温 糖)・缶汁・薄力粉・ 砂糖・粉糖	バナナ・にんじん・キャベツ・コー ン・ホル(缶)・トマト・トマト・ホ ル、カット(缶)・たまねぎ・か ぼちゃ・セリ・パセリ・白桃 (缶)
12 26	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 豆乳 ほうれんそうケーキ	牛乳・牛ひき肉・豚ひ き肉・鶏卵・脱脂粉 乳・木綿豆腐・かつ お・昆布だし・豆乳	精白米・麦・植物 油・パン粉・砂糖(三 温糖)・片栗粉・サント イッチ用パン・バター・小 麦粉	いちご・たまねぎ・にんじ ん・さやいんげん・トマトケチャ ップ・ブロッコリー・ごまつな・え のきたけ・ブルーベリージャム・ ほうれんそう
13 27	麦ごはん 青身魚の南蛮漬け サラダ菜(7g) 中華風コーンスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・プロセッサーズ・魚・ かつおだし・鶏卵・ロース ハム・鳥がらだし・脱脂 粉乳・おから	精白米・麦・片栗 粉・揚げ油・砂糖(三 温糖)・植物油・ごま 油・ホットケーキミックス・パ ター	青ねぎ・サラダ菜・にんじ ん・たまねぎ・ほうれんそ う・コーン・クリーム(缶)・コー ン・ホル(缶)・たけのこ・乾しい たけ
14 28	スパゲティ・ミートソース ネーブル(75g)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛ひき 肉・豚ひき肉・粉チ ーズ・コンソメ	スパゲティ・植物油・マ ーガリン・パン粉・丸ボー ロ	みかん(缶)・たまねぎ・に んじん・ピーマン・トマトケチャ ップ・トマトジュレ・ネーブル
15 25	麦ごはん さばのカレー焼き 新☆洋風みそ汁	牛乳(未満児) ウエハース スキムミルク バナナ かりんとう	牛乳・さば・ベーコン・煮 干しだし・米みそ・脱 脂粉乳	精白米・麦・植物 油・じゃがいも・か りんとう	バナナ・たまねぎ・キャベツ・に んじん・りんご

ひなまつり

たんじょうび
きゅうしよく

☆3がつのやさい☆

ブロッコリー



冬から春にかけて食べられるブロッコリーはビタミンCなどの栄養満点の季節の野菜です。色よくゆでて付け合わせにするほか、シチューなどの煮込み料理やサラダなどいろんな食べ方ができます。油との相性もいため、炒め物でも美味しくたべることができます。給食では栄養を逃さないよう、蒸して下ごしらえをしています。