

令和3年3月分

幼保連携型認定こども園

瑠璃よこはまこども園

予定献立表

ひなまつり＜3月3日＞

女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、菱餅、ひなあられなどを供えます。その始まりは中国で、3月の最初の巳（み）の日に身を清め厄除けをする風習がありました。

「形代（かたしろ）」として身代わりの小さな人形をつくり、その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが、まつりの始まりとされています。



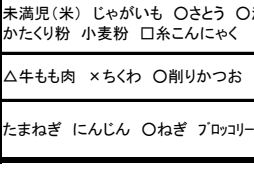
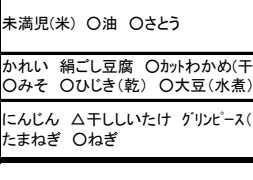
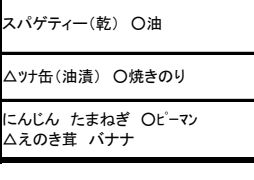
ひなまつりにまつわる食べもの

桃；中国伝来の思想として、桃には魔よけの力があるという考えがありました。桃の花を愛で桃の花を浮かべた酒（桃花酒）を飲み桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

白酒；江戸中期からは、白酒が好んで飲まれるようになりました。

菱餅；赤いもちにはクチナシ、白いもちには菱、緑のもちにはよもぎが使用され、厄除けや健康長寿を願いました。

ひなあられ；お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。

月	火	水	木	金	土
1 チリコンカン風 スナッペンどうの塩茹で さつま芋のスープ	2 さばのごま味噌焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	3 豚肉のスタミナ焼き 菜の花とホタテのスパゲティー 卵ともずくのスープ 牛乳かん	4 遠足 お弁当	5 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの塩昆布和え 豆乳コーンスープ	6 カレーラーメン バナナ
 つま芋 水煮)	 みそ ぼう	 スープ油 たまご たまねぎ		 小麦粉	 ねぎ
8 他人煮 揚げ大豆とじゃこのさっと煮 みそ汁	9 姫路風おでん キャベツの甘酢 バナナ	10 鮭の洋風西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁 レモンマドレーヌ	11 椿組リクエストメニュー チキンナゲット スパゲティーサラダ カレーシチュー	12 あじのフライ ほうれん草サラダ ミネストローネ	13 パン・ジュース・バナナ
 豆腐 やこ	 やく キャベツ	 いも たまご	 乾)	 小麦粉	
15 八宝菜 オムレツ 大根サラダ	16 誕生日会 ちらしずし すまし汁	17 さんまの蒲焼風 かぼちゃ煮 かき玉汁 おはぎ	18 ビーフシチュー キャロットサラダ チーズ	19 チキンチャウラー(鶏煮込み) チンゲン菜とコーンの炒め物 わかめスープ	20 春分の日 
 とう 油漬) ん	 乾)	 ごま	 り	 とう ーマン ン	
22 レモンチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ	23 修了式 麻婆豆腐 ナムル 揚げシューマイ サーターアンダギー	24 卒園式 ハンバーグ ジャーマンポテト カレースープ	25 希望保育 プルコギ みそ汁 バナナ	26 鰯の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	27 パン・ジュース・バナナ
 未満児(米) Oごま油 小麦粉 木綿豆腐 Oたまご	 かた ム	 さとう	 ん	 り) め(干)	
29 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とツナの和え物 みそ汁	30 酢鶏 焼きししゃも 白菜スープ	31 白身魚の磯辺揚げ きゅうりとわかめの甘酢和え のっぺい汁	4月1日 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え ちくわ天	4月2日 カレイの塩焼き ひじき大豆 みそ汁	4月3日 和風スパゲティー バナナ
 の青のり ん	 Oさとう 腐 Oピーマン	 り O油 に	 未満児(米) じゃがいも Oさとう O油 かたくり粉 小麦粉 O糸こんにゃく △牛もも肉 ×ちくわ O削りかつお たまねぎ にんじん Oねぎ ブロッコリー	 未満児(米) O油 Oさとう かれない 絹ごし豆腐 Oかつわかめ(干) Oみそ Oひじき(乾) O大豆(水煮) にんじん △干しいたけ グリンピース(冷) たまねぎ Oねぎ	 スパゲティー(乾) O油 △ツナ缶(油漬) O焼きのり にんじん たまねぎ Oピーマン △えのき茸 バナナ
4月5日 入園進級式 豆乳チャウダー スパゲティーサラダ 肉団子のケチャップ煮	～家族でいっしょに楽しい食事を～ ★みんなでそろっていただきます ★無理強いしない★食事時間にゆとりを持って★「おいしいね」と共感しあいながら 乳幼児は、親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。会話のある楽しい食卓は、ただ栄養素を取り込むだけでなく、安定した心身をつくる大切な場所です。楽しく食事ができる環境をつくっていきましょう。 ※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・O・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない ※手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください				
未満児(米) じゃがいも O油 小麦粉 スパゲティー(乾) △マヨネーズトレンジ Oさとう △鶏もも肉 O豆乳(調整豆乳) △ツナ缶(油漬) だいこん たまねぎ にんじん △しめじ きゅうり スイートコーン(粒・冷) ×肉団子(冷)					