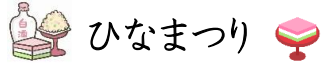


令和7年3月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表



ひなまつり
3月3日はひなまつりです。女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は、「ひな節供」、「桃の節供」とも呼ばれ、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作り、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(とうかしゅ))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。菱餅やひなあられに見られる白・緑・桃の三色はそれぞれ、雪の大地(白)、木々の芽吹き(緑)、生命(桃)を表しており、この3色のお菓子を食べることで自然のエネルギーを授かり健やかに成長できると考えられています。

月	火	水	木	金	土
<p>備えていますか？ 備蓄食品</p> <p>備蓄食品を選ぶのに迷ったときは、普段の食品を少し多めに買い置きしてはどうですか。スパゲティやツナ缶、フルーツ缶などは園でも</p>			<p>旬の食材</p> <p>さわら 帆立貝 しんこ いかなごき煮 キャベツ アスパラガス 菜の花 わかめ いちご</p>		1 にゅうめん バナナ
3 カレーの塩焼き れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁	4 豚肉のスタミナ焼き フライドポテト 豆乳コーンスープ	5 あじの咖喱マヨ焼き ブロッコリーの塩昆布あえ みそ汁(さつまいも) レモンマドレーヌ	6 八宝菜 はんぺんのハンバーグ風 ひじきの華風あえ	7 遠足 お弁当	8 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) 〇油 〇さとう 〇ごま油 △いりごま	未満児(米) 〇油 〇さとう 小麦粉 じゃがいも	未満児(※) △マヨネーズ(レンジ) さつまいも ホットケーキミックス	未満児(米) 〇油 〇さとう かつくり粉 △マヨネーズ(レンジ) △いりごま 〇ごま油		そうめん(乾) △鶏もも肉 たまねぎ にんじん △干しいたけ 〇ねぎ バナナ
かれい △豚もも肉 ×ちくわ 〇みそ	△豚もも肉 □ベーコン 〇豆乳(調整豆乳)	△あじ △粉チーズ □油揚げ 〇たまご 〇牛乳	△豚もも肉 □むきえび ×はんぺん △とろけるチーズ 〇青のり粉 〇ひじき(乾) △ツナ缶(油漬)		
れんこん にんじん かぼちゃ たまねぎ 〇ねぎ	×にんにく 〇ピーマン たまねぎ にんじん △しめじ スイートコーン(クリーム)	ブロッコリー たまねぎ にんじん △えのき茸 〇ねぎ レモン果汁	はくさい たまねぎ にんじん 〇ピーマン △干しいたけ ×たけのこ(水煮) ×しょうが スイートコーン(粒・冷) きゅうり		
10 酢豚 オムレツ わかめスープ	11 誕生日会 ちらしずし みそ汁(なす) ケーキ	12 鶏肉のマーレード焼き さつま芋サラダ 白菜のスープ 洋梨のクラフティ	13 姫路風おでん ほうれん草とえのきの和物 ホイソリーゼ	14 ちゃんちゃん焼き すまし汁(そうめん) 金時豆	15 煮込みうどん バナナ
未満児(米) かつくり粉 〇油 〇さとう	米 〇さとう	未満児(米) 〇さとう さつまいも △マヨネーズ(レンジ) 〇油	未満児(米) じゃがいも □こんにゃく 〇さとう	未満児(米) 〇油 じゃがいも 〇バター そうめん(乾) 〇さとう	うどん(ゆで) 〇油 〇さとう
△豚もも肉 木綿豆腐 〇かつわかめ(干)	△あなご(蒸) ×ちくわ 高野豆腐 〇刻みのみ △油揚げ みそ	△鶏もも肉 △豚もも肉	△牛もも肉 ×さつま揚げ □ウイナー	さけ 〇みそ □油揚げ △金時豆(味付)	△鶏もも肉
たまねぎ にんじん 〇ピーマン △干しいたけ ×しょうが ×オムレツ(冷) だいいん	にんじん れんこん △干しいたけ たまねぎ なす しろねぎ	□マーレードジャム スイートコーン(粒・冷) きゅうり 白菜 たまねぎ にんじん △えのき茸	だいこん にんじん ×しょうが ほうれん草 △えのき茸	キャベツ 〇ピーマン たまねぎ にんじん △えのき茸 〇ねぎ	にんじん たまねぎ △しめじ はくさい ねぎ バナナ
17 さばのみそマヨ焼き キャベツと油揚げの和え物 すまし汁(卵豆腐)	18 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ カレーシチュー	19 千草焼き 白菜のあえもの みそ汁(もずく) ぼたもち	20 春分	21 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのゴママヨネーズ和え 卵とトマトのスープ	22 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) △マヨネーズ(レンジ) 〇さとう	未満児(米) 小麦粉 かつくり粉 〇油 じゃがいも マカロニ(乾)	未満児(米) もち米 〇油 〇さとう △いりごま		未満児(米) パン粉(乾) 〇オリーブ油 △マヨネーズ(レンジ) △いりごま 〇油	
△さば 〇みそ □油揚げ ×たまご豆腐 〇かつわかめ(干) 〇刻みのみ	△鶏もも肉 △牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	〇たまご △豚ひき肉 ちりめんじゃこ ×ちくわ 〇みそ もずく(生) きな粉		白身魚 △粉チーズ 〇たまご △豚もも肉	
キャベツ にんじん △えのき茸 〇ねぎ	たまねぎ きゅうり グリンピース(冷) みかん	にんじん ほうれん草 △干しいたけ はくさい たまねぎ 〇ねぎ		×にんにく レモン(果汁) バレ(乾) ブロッコリー トマト たまねぎ にんじん	
24 チキンキャットラ(鶏煮込み) マカロニサラダ かぶのスープ	25 豆腐とほたてのトトロ煮 とり天 ゆかりきゅうり	26 肉じゃが チャブチェ ブロッコリーのおかか和え	27 きすの磯辺揚げ きゅうり・わかめの甘酢和え みそ汁(油揚げと豆腐)	28 回鍋肉(ホイコーロー) ナムル すまし汁(きのこ)	29 イタリアンスパゲティ バナナ
未満児(米) 〇オリーブ油 〇さとう マカロニ(乾) △マヨネーズ(レンジ) 〇油	未満児(米) かつくり粉 小麦粉 〇油	未満児(米) じゃがいも □糸こんにゃく 〇油 〇さとう 〇はるさめ(乾) 〇ごま油 △いりごま	未満児(米) 小麦粉 かつくり粉 〇油 〇さとう	未満児(米) 〇油 〇さとう 〇ごま油	スパゲティ(乾) 〇油
△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) △豚もも肉	△ほたて貝柱 木綿豆腐 △ささ身	△牛もも肉 〇削りかつお	きす 〇青のり 〇みそ ちりめんじゃこ 〇かつわかめ(干) 木綿豆腐 □油揚げ	△豚もも肉 〇みそ ×かまぼこ	△豚ひき肉
×にんにく たまねぎ △しめじ 〇ピーマン トマト缶(ダイズ) きゅうり にんじん かぶ バレ(生)	チンゲン菜 にんじん △干しいたけ ×しょうが きゅうり たまねぎ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) ブロッコリー ×たけのこ(水煮) きゅうり	〇ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん	にんじん キャベツ 〇ピーマン ほうれん草 もやし たまねぎ △えのき茸 △しめじ 〇ねぎ	たまねぎ キャベツ にんじん △しめじ 〇ピーマン バナナ
31 カレーのゆず風味 ひじき大豆 みそ汁(たまねぎ)	4月1日 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごまみそあえ すまし汁(豆腐)	4月2日 さけの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(ばち)	4月3日 スタミナチキン ブロッコリーのしらすあえ すまし汁(ふ)	4月4日 すき焼き風煮 きゅうりの甘酢あえ 蒸しシューマイ	<p>このマークの日は 手作りおやつです。</p>
未満児(米) 〇油 〇さとう □こんにゃく	未満児(米) 〇油 〇さとう △いりごま	未満児(米) 〇さとう じゃがいも 〇油 ばち(乾)	未満児(米) ふ(乾) □糸こんにゃく 〇油 〇さとう △いりごま	未満児(米) ふ(乾) □糸こんにゃく 〇油 〇さとう △いりごま	
かれい 〇ひじき(乾) 〇大豆(水煮) □油揚げ 〇みそ	△豚もも肉 絹ごし豆腐 〇みそ 〇かつわかめ(干)	さけ △豚ひき肉 □油揚げ 〇みそ	△牛もも肉 △焼き豆腐	△牛もも肉 △焼き豆腐	
にんじん △しめじ グリンピース(冷) たまねぎ 〇ねぎ	×しょうが ほうれん草 にんじん たまねぎ △えのき茸 〇ねぎ	にんじん たまねぎ グリンピース(冷) 〇ねぎ	はくさい たまねぎ にんじん 〇白ねぎ △えのき茸 きゅうり もやし ×シューマイ(冷)	はくさい たまねぎ にんじん 〇白ねぎ △えのき茸 きゅうり もやし ×シューマイ(冷)	

※献立名の下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・〇・・・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、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。