



## 3月予定献立表

月	火	水	木	金	予約締切
● 4日 桃の節句献立 ● 【ちらし寿司】【三色みるく寒天】 3月3日は「ひな祭り」ともいい、今では女の子の成長を願う行事として知られていますが、もともとは五節句のひとつ「上巳(じょうし・じょうみ)の節句」で無病息災を願ったことが始まりとされています。菱餅の色とその順番には意味があり、緑は「健康」、白は「清浄」、桃は「魔よけ」、もしくは、一番下の緑は「新芽」、その上に「残雪」と「桃の花」、つまり「雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」ことを表すと言われます。また、菱形については、「菱の実を模して菱型になった」、「心臓の形を表した」、「四角を伸ばして長寿を祈願した」など、諸説あります。	● 19日 春の彼岸献立 ● 【ぼたもち】 お彼岸は、1年のうち春と秋の2回あり、それぞれ春分の日と秋分の日を挟んだ7日間です。春のお彼岸には【ぼたもち】、秋のお彼岸には【おはぎ】。一見、あんこでもち米を包んだ同じ食べ物のようですが、ぼたもちは『牡丹の花に見立てて大ぶりで丸・もち米とこしあん使用』、おはぎは『萩の花に見立てて小ぶりで細長いうるち米と粒あん使用』などの違いがあるとも言われますが、明確な決まりはなく、地域差もあるようです。	1日			
4日 桃の節句献立 ● 五目ちらし寿司 シャキシャキじゃが芋の和え物 あさりと菜花のすまし汁 三色みるく寒天	5日 テジブルコギ丼 海鮮キムチーズチヂミ わかめと野菜のスープ 花菜-ファチエ (ザ クロ酢寒天のフルーツソチ)	6日 ごはん いかのかりん揚げ 野菜の味噌炒め ブロッコリーのゴマネーズ和え 変わり沢煮椀	7日 麦ごはん ポークカレー 蒟蒻と海藻のサラダ 豆のスープ ラッシープリン	8日 ごはん 鯖の梅しそフライ 茎わかめの金平 笹身の芥子ドレサラダ 蕪の味噌汁	
エネルギー 763 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.8 g 脂質 22.4 g	エネルギー 817 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.2 g 脂質 21.9 g	エネルギー 792 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 29.4 g 脂質 28.5 g	エネルギー 851 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.7 g 脂質 24.4 g	エネルギー 796 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.4 g 脂質 28.7 g	
11日 ガーリックライス ローストチキン のり塩フレンチポテト レモン風味のコールスロー 野菜スープ、フルーツポンチ	12日 卒業式	13日 ごはん 鶏の和風タルタルソース 芋の甘辛炒め 野菜の芥子ごま酢和え 生姜ともやしの味噌汁	14日 ジョア(ブルーベリー) パンキッシュ イタリアンツナサラダ 豆と麦のミネストローネ 果物(バナナ)	15日 高菜チャーハン ししゃもの磯辺揚げ 甜面醤ドレッシングのサラダ 鶏白湯風野菜スープ 果物(柑橘類)	2/16 (金)
エネルギー 820 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.5 g 脂質 29.2 g		エネルギー 737 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 37.1 g 脂質 22.8 g	エネルギー 822 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.7 g 脂質 32.2 g	エネルギー 774 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 32.9 g 脂質 31.7 g	
【早】18日 ゆかりご飯 つくねの袋煮 野菜のおかか和え キャベツの味噌汁 フルーツヨーグルト	【早】19日 春の彼岸献立 ● けんちんうどん 春菊と小海老のかき揚げ 春キャベツのごま和え ぼたもち	20日 春分の日	21日 鰯の蒲焼き丼 野菜の海苔和え 豚汁 春色カルピス寒天	【早】22日 ごはん A:チキン B:ポーク ピカタ 温野菜の添え物 豆のマスタード醤油和え オニオンスープ	
エネルギー 829 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 35.8 g 脂質 29.2 g	エネルギー 816 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.7 g 脂質 25.8 g		エネルギー 807 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 30.1 g 脂質 22.5 g	エネルギー 788 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.2 g 脂質 28.8 g	
【早】25日 山菜ご飯 鶏団子桜餅見立て キャベツと卵の炒め物 青菜のからし酢味噌がけ 若布のすり流し汁、抹茶ミルクプリン				1年間の 総まとめ 食生活を広げよう 規則正しい時間に食事をした 塩分や脂質のとりすぎに注意し バランスの良い食事を心がけた 地域の食文化を理解した 食品表示を見て選んだ	
エネルギー 725 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 30.9 g 脂質 20.2 g				※14日を除き、牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。	