

# 令和7年3月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃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色のお菓子を食す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保管しています。</p> 		<p><b>旬の食材</b></p> <p>さわら 帆立貝 しんこ いかなごきぎ煮 キャベツ アスパラガス にら 菜の花 わかめ いちご</p>		<p>※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か月頃・〇・・・生後7～8か月頃・△生後9～11か月頃・□・・・生後12～18か月頃・×・・・使用しない ※ 手作りおやつは予定です。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。</p>		<p>1</p> <p>にゅうめん バナナ</p> 
<p>3</p> <p>カレーの塩焼き れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁</p> 	<p>4</p> <p>豚肉のスタミナ焼き フライドポテト 豆乳コーンスープ</p> 	<p>5</p> <p>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</p> 	<p>6</p> <p>八宝菜 はんぺんのハンバーグ風 ひじきの華風あえ</p> 	<p>7</p> <p>遠足 お弁当</p> 	<p>8</p> <p>パン・ジュース・バナナ</p>	
<p>10</p> <p>酢豚 オムレツ わかめスープ</p> 	<p>11</p> <p>ちゃんちゃん焼き すまし汁(そうめん) 金時豆</p> 	<p>12</p> <p>宙組リクエスト クリスピーチキン かりかりきゅうり コーンポタージュ・いちご 🍷 洋梨のクラフティ</p> 	<p>13</p> <p>姫路風おでん ほうれん草とえのきの和物 ポイルソーセージ</p> 	<p>14</p> <p>誕生日会 ちらしずし みそ汁(なす) ケーキ</p> 	<p>15</p> <p>煮込みうどん バナナ</p> 	
<p>17</p> <p>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)</p> 	<p>18</p> <p>月組リクエスト かぼちゃ挽肉サンドフライ 揚げ大豆とじゃこのサツと煮 豆乳シチュー・バナナ おたのしみゼリー</p> 	<p>19</p> <p>千草焼き 白菜のあえもの みそ汁(もずく) 🍷 ぼたもち</p> 	<p>20</p> <p>←18日と19日入替</p>	<p>21</p> <p>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</p> 	<p>22</p> <p>パン・ジュース・バナナ</p>	
<p>24</p> <p>チキンチャトラ(鶏煮込み) マカロニサラダ かぶのスープ</p> 	<p>25</p> <p>豆腐とほたてのトコロ煮 とり天 ゆかりきゅうり</p> 	<p>26</p> <p>肉じゃが チャブチェ ブロッコリーのおかか和え</p> 	<p>27</p> <p>きすの磯辺揚げ きゅうり・わかめの甘酢あえ みそ汁(油揚げと豆腐)</p> 	<p>28</p> <p>回鍋肉(ホイコーロー) ナムル すまし汁(きのこ)</p> 	<p>29</p> <p>ミートスパゲティ バナナ</p> 	
<p>31</p> <p>カレーのゆず風味 ひじき大豆 みそ汁(たまねぎ)</p> 	<p>4月1日</p> <p>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)</p> <p>未満児(米) 〇油 〇さとう △いりごま △豚もも肉 絹ごし豆腐 〇みそ 〇かつわかめ(干)</p> <p>×しょうが ほうれん草 にんじん たまねぎ △えのき茸 〇ねぎ</p>	<p>4月2日</p> <p>さけの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(ばち)</p> <p>未満児(米) 〇さとう じゃがいも 〇油 ばち(乾)</p> <p>さけ △豚ひき肉 〇油揚げ 〇みそ</p> <p>にんじん たまねぎ グリンピース(冷) 〇ねぎ</p>	<p>4月3日</p> <p>スタミナチキン ブロッコリーのしらすあえ すまし汁(ふ)</p> <p>未満児(米) 〇さとう 〇ふ(乾)</p> <p>△鶏もも肉 ちりめんじゃこ 〇削りかつお</p> <p>たまねぎ ×にんにく ×しょうが ブロッコリー にんじん △えのき茸 〇ねぎ</p>	<p>4月4日</p> <p>すき焼き風煮 きゅうりの甘酢あえ 蒸しシューマイ</p> <p>未満児(米) 〇さとう 〇糸こんにゃく 〇油 〇さとう △いりごま</p> <p>△牛もも肉 △焼き豆腐</p> <p>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)</p>	<p>このマークの日は 手作りおやつです。</p> 	