




今週の献立表

【平成28年2月29日～平成28年3月6日】

	2月29日 (月)	3月1日 (火)	3月2日 (水)	3月3日 (木)	3月4日 (金)	3月5日 (土)	3月6日 (日)		
朝食	休			3月3日  ひな祭り	*いわしのおろし煮 *ミートオムレツ *切り昆布の煮物 ☆3色サラダ ☆フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・味のりorふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳	*さばみりん焼き *ゆで卵 *里芋煮 ☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆フルーツ	*ししゃも *出し巻き卵 *れんこん金平 ☆ごま和え ☆フルーツ		
昼食				所	<p>なぜを予防するためには・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇栄養をたっぷりとる。 ◇運動をして身体をきたえる。 ◇夜ふかしをしない。 ◇外から帰ったら、うがいとうがいをする。 	*散らし寿司 *お楽しみフライ *豚肉と小松菜の和風炒め *ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ☆菜の花のお浸し ☆フルーツ ◎お楽しみデザート ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	*カレー南蛮 *花れんこんの磯辺揚げ *筍の高菜炒め *海老とアスパラのスイートマヨ炒め ☆グリーンサラダ ☆フルーツポンチ NEW! ・ごはん ・漬物	*鮭と白菜のクリーム煮 *メンチカツ *豚肉ともやしの炒め物 *ひき肉と春雨の炒め物 ☆小松菜とツナのサラダ ☆フルーツトロピカル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	*鶏の照り焼き *南瓜コロッケ *シンガポールビーフン *キムチじゃが ☆ほうれん草の香り和え ☆フルーツ白玉 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物
夕食				日		*白身魚のクリームコーン焼き *牛肉コロッケ *野菜炒め *ポトフ ☆切干大根と青菜のごま和え ☆フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物	*鶏とブロッコリーのごま味噌炒め *パリパリ春巻き *ミートボールのグラタン風 *五目金平 ☆ゆで野菜サラダ ☆フルーツカクテル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物	*牛肉と厚揚げの甘辛炒め *皮付きポテト *ラザニア風マカロニ *ウインナーとブロッコリーのバジルソテー ☆豆豆サラダ ☆フルーツ杏仁 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物	*カレーの唐揚げ *焼き肉風野菜炒め *オークランドポテト *高野豆腐 ☆お浸し ☆フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物

◆◆◆ ひなまつりのお話 ◆◆◆

3月3日は、「ひなまつり」、女の子なら誰もが胸の片隅でそっと心待ちにしている「桃の節句」です。
 ひなまつりには、雛人形や桃の花を飾り、ひなあられや菱餅などいろいろな食べ物を供えます。3月になると寒さと暖かさがくりかえされて、桃の花が咲いたり、雪が降ったり、土の中では、新しい草木の芽が出始めたり、春の準備をしています。また、ひなあられや菱餅は、春をあらわしています。
 ピンク～桃の花 白～なごり雪 みどり～新しい芽 をあらわしているといわれています。
 3月3日のひな祭りは、子どもの健やかな成長を願う行事として今も受け継がれています。

