

日曜日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名
		乳児 乳児・幼児	主食 副食	
1	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁 はっさく	和風パスタ	牛乳 ロールカステラ
2	火	ごはん 魚の香味焼き 納豆和え 沢煮椀 伊予柑	きんぴらごぼう	牛乳 お菓子2種類  お茶 秋き込みごはん
3	水	ひなまつり(行事食)		
4	木	ごはん 豚肉の焼き肉 胡麻酢和え わかめスープ 伊予柑	くし型トマト	牛乳 ウインナードック  お茶 タラコパスタ
5	金	ごはん しらす入り卵焼き 三色おひたし 味噌汁 デコボン	まぐろの大和煮	お茶 ちぢみ
6	土	ごはん ポークピカタ マセドアンサラダ 味噌汁 はっさく	グリーンアスパラの マヨネーズ添え	牛乳 お菓子2種類
8	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 伊予柑	きゅうりステック	お茶 きつねうどん  牛乳 お菓子2種類
9	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼 サワークラフト チンゲン菜のスープ はっさく	コーンと いんげんのソテー	牛乳 お菓子2種類  お茶 きつねうどん
10	水	ごはん 千草焼き じゃがいもの磯和え 清汁 はっさく	もやしときゅうりのナムル	牛乳 メロンパン
11	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干し大根の煮物 味噌汁 伊予柑	マカロニサラダ	お茶 ハムピラフ
12	金	ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き しょう油フレンチ 野菜スープ はっさく	ウインナーソテー	リンゴジュース お菓子2種類  ヨーグルト お菓子1種類
13	土	卒園式		
17	水	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のソテー 味噌汁 伊予柑	菜の花の 納豆あえ	牛乳 お菓子2種類
31	水	カレー(ライス) ひじきのサラダ 伊予柑	菊でたまご	牛乳 ミルクパン
19	金	卒園・進級をお祝いする会 (おもちつき)		
24	水	ビーフストロガノフ(ライス) グリーンサラダ ミニトマト はっさく		牛乳 メロンパン
30	火	ごはん レバーの立田揚げ 拌三絲 味噌汁 清見柑	ブチトマト	牛乳 お菓子2種類

ひとくちメモ

季節の食材(さわら、三つ葉、菜の花、はっさく、デコボン、清見柑)を取り入れました。

### 桃の節句

3月3日は「桃の節句」です。  
きれいな雛人形を飾ったり、白酒やひし餅などをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。

#### ひなあられの歴史

野外で神様を祭る時の保存食として作られたのが始まりといわれています。春夏秋冬を表す「赤(桃)・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。今でもこの4色を使ったひなあられが多いですね。

#### ひし餅のお話

3色の順は、たいてい下から緑・白・赤(桃)の3色です。3色それぞれの意味は、赤(桃)のものは「健康の祝い」、白のものは「清浄の表し」、緑の草餅は「春の芽吹き」から「甞える若草」を例えているといわれています。

季節の野菜や肉を使って

## 沢煮椀

〈材料〉4人分

ごぼう	1/5本程度 (40g)
大根	1/8本程度 (50g)
人参	1/4本程度 (40g)
豚バラ肉	40g
だし汁	3カップ
塩	小さじ1/3
しょう油	小さじ2/3
切り三つ葉	少々

沢煮椀の沢は「盛りだくさん」に由来すると言われています。季節の野菜と肉を千切りにして作る汁物「沢煮椀」をご家庭でも!

〈作り方〉

- ① ごぼうは千切りにし、水にさらす。その他の野菜も千切りにする。
- ② 豚バラ肉も千切りにする。
- ③ だし汁に野菜を入れ、火にかけ、アクを取りながら、軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③に豚肉を加え、アクを取り、塩・しょう油を加え、調味する。
- ⑤ 椀に盛り、切り三つ葉をのせる。

\*献立は都合により変更することがあります。  
\*斜字体は園独自の献立です。  
\*園では異国を知り大切にするの一環から毎月外国で食べられているおやつを献立に取り入れています。  
\*毎週月曜日と木曜日にふりかけをだしています。  
(月曜日木曜日がカレー、ハッシュドビーフのときはつきません)