



日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食			
1	金	ふれんちぱい	ちらしずし	ちらしずし ちきんなげつと すましじる	けーき	
2	土	かきもち	ぱん	ちーず ばなな じゅーす	くつきー	
4	月	さぶれ	ごはん	やきにく まかろにさらだ みそしる とまと	びすけつと	
5	火	せんべい	ごはん	しゅうまい とまと おひたし ぶたじる	ぜりー	
6	水	くりーむさんど	ごはん	かつぷえつぐ ひじきのいりに すましじる	よーぐると	
7	木	かるしうむせんべい	ごはん	てづくりころっけ きゃべつ ぱいんかん みそしる	せんべい	
8	金	くつきー	さつまいもごはん	とんかつ ゆできゃべつ いちご すましじる	びすけつと	
9	土	さぶれ	ぱん	くだもの ちーず じゅーす	せんべい	
11	月	おかき	りんごかれー	りんごかれー ふくしんづけ ふるーつさらだ	せんべい	
12	火	せんべい	ぱん	すばげっていなぼりたん こんそめすーぷ ぶろっこりー	くつきー	
13	水	うえはす	ごはん	はんばーぐ おひたし みそしる ぱいんかん	どーなつ	
14	木	せんべい	ぱん	ごもくらーめん ごまあえ ぜりー	おかき	
15	金	くつきー	ごはん	はむかつ ぶろっこりー とまと ころんぼたーじゅ	ぷりつ	
16	土	くつきー	ぱん	ちーず ばなな じゅーす	ふれんちぱい	
18	月	びすけつと	ごはん	いりどり ちゅうかさらだ ぶろっこりー	せんべい	
19	火	うえはす	ごはん	にくだんご きんぴらごぼう みそしる	ぽつきー	
21	木	うすやきせんべい	ごはん	からあげのかれーふうみ きりぼしあえ わんたんすーぷ	てづくりあんまん	
22	金	せんべい	ぱん	やきそば たまごすーぷ ぱいんかん	よーぐると	
23	土	卒園式				
25	月	せんべい	ごはん	ころんくりーむしちゅー おかかあえ ぼいるういんなーあまなつ	びすこ	
26	火	びすけつと	ごはん	さかなのたるたるそーす ぶろっこりー とまと すましじる	ふれんちぱい	
27	水	びすけつと	ごはん	かきあげ きゃべつ とまと みそしる	せんべい	
28	木	さぶれ	ごはん	まーぼーどうふ にまめ さざなみあえ とまと	じゃむさんど	
29	金	せんべい	ごはん	とりにくのてりやき ひじきさらだ おれんじ すましじる	かすてら	
30	土	かきもち	ぱん	くだもの ちーず じゅーす	くつきー	

※材料の都合により変更することがあります

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残り1か月。4月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。この1年間で、できるようになったことを振り返りながらこどもたちと楽しんで食事をしましょう。



ひなまつり

3月3日のひなまつりは、中国の「上巳の節句」が由来とされています。上巳の節句では、厄払いのために川で身を清める習慣がありました。この節句が平安時代に日本に伝わり、紙や草で作った人形に災い（ひとがた）を移し、川に流す行事となっていきました。また、紙の人形で遊ぶ「ひいな（雛）遊び」から、飾られるひな人形へと徐々に変化し、江戸時代には女の子の行事として定着していきました。

〇菱餅

下から緑（健康）、白（清浄）、桃色（魔除け）と各色に意味が込められています。

〇ひなあられ

江戸時代、天気の良い日にひな人形を外に持ち出し、海や野山を見せてあげる「ひなの国見せ」を行う時に食べるお菓子があられたことが由来といわれています。関東ではポン菓子を砂糖でコーティングしたもの、関西では塩やしょうゆで味付けしたおかきが主流です。

〇はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になった貝としかびつたり合わないことから、夫婦円満の象徴とされ、良縁に恵まれる願いが込められています。

〇ちらし寿司

れんこんは「見通しがよい」、えびは「長寿」、錦糸卵は「財宝」など、縁起のよい食材を用いたお寿司です。



「しらす」はある魚の子どもです。大きくなると何になるのでしょうか？

- ① まぐろ ② いわし ③ かつお

Ⓐ ②いわし

しらすは「かたくちいわし」の子どもです。しらすには丈夫な骨を作るために必要なカルシウムがたくさん含まれています。

☆☆☆キャベツとしらすのお好み焼き☆☆☆

【材料】

・しらす干し 20g ・キャベツ 40g ・卵 1個
 ・水 大さじ3 ・小麦粉 大さじ4 ・ごま油 適量
 ・ソース 適量

【作り方】

- (1) しらす干しは熱湯に5分ほどつけて湯をきる。キャベツはやわらかくゆで、こまかく刻む。
- (2) ボウルに卵を割りほぐし、水、小麦粉を加えてよく混ぜ、(1)を加えてまぜる。
- (3) フライパンにごま油を熱し、(2)を流し入れ両面をこんがり焼く。焼きあがったら食べやすい大きさに切り、ソースをかけて完成。

