

🌸 3 月 分 献 立 表 🌸

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付) は付け合せの事です。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ご飯 赤魚のホイル焼き 又は鶏のホイル焼き ポテトサラダ 味噌汁 ジュース 852 キロカロリー	ちらし寿司 揚げ物 根菜煮 すまし汁 果物 ひなあられ 608 キロカロリー	お休み
5	6	7	8	9	10
ご飯 焼肉風炒め もやしと胡瓜の和え物 味噌汁 685 キロカロリー	ご飯 ちゃんぽん スパニッシュオムレツ 漬物 牛乳 949 キロカロリー	ご飯 赤魚のフライ又はチキンカツ ひじき煮 味噌汁 デザート 834 キロカロリー	ご飯 鶏肉のソテーきのこソース 五目金平 味噌汁 750 キロカロリー	ご飯 手作りコロッケ 大根の煮物 味噌汁 840 キロカロリー	ご飯 ささみのコーンフックフライ スパゲティサラダ 味噌汁 975 キロカロリー
12	13	14	15	16	17
ご飯 鰯の竜田揚げ又は 南瓜の挽肉フライ 里芋煮 味噌汁 697 キロカロリー	ご飯 豚肉のカレーソテー キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁 817 キロカロリー	ご飯 ごぼ天うどん 肉じゃが 漬物 果物 779 キロカロリー	ご飯 油淋鶏 こんにゃくと卵の煮物 ワカメスープ 963 キロカロリー	ご飯 豚肉のピカタ 白和え 味噌汁 ジュース 920 キロカロリー	お休み
19	20	21	22	23	24
ご飯 鯖の塩焼き又は鶏の味噌焼き 白菜とこんにゃくの煮物 味噌汁 果物 812 キロカロリー	ロールパン イタリアンスパゲティ 海草サラダ 牛乳 991 キロカロリー	春 春分の日 	ご飯 ハンバーグ 切り干し大根煮 味噌汁 785 キロカロリー	ご飯 チキン南蛮 高野豆腐煮 味噌汁 872 キロカロリー	園行事
26	27	28	29	30	31
ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 春雨の酢物 味噌汁 803 キロカロリー	味ご飯 温玉うどん 南瓜のそぼろ煮 漬物 果物 746 キロカロリー	ご飯 鶏の唐揚げ さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁 897 キロカロリー	カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース 878 キロカロリー	ご飯 鯖の生姜煮又は 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ 味噌汁 850 キロカロリー	ご飯 トンカツ もやしの和え物 味噌汁 931 キロカロリー

ひなまつりについて

ひなまつりは「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、菱餅、あられなどを供える風習があります。

始まりは中国といわれ、3月最初の巳の日に身を清め厄除けをする風習がありました。「形代」として身代わりの小さな人形を作り、

それが災難を引き受けてくれると考えられました。その人形に感謝の気持ちと供養の気持ちを込めてご馳走するようになったのが始まりとされています。

①桃・・・中国伝来の思想で、桃には魔よけの力があるという考え方があったため、桃の花を愛し、桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入ることに無病息災を願いました。

②白酒・・・桃のお酒と合わせて紅白とし、祝福をあらわしているといわれています。

③菱餅・・・古くから健康食品だといわれています。赤：解毒作用(クチナシが含まれている) 白：血圧効果作用 緑：造血作用(よもぎ餅)
また、紅(花)、白(雪)、緑(新しい芽)で春をあらわす意味もあるといわれます。

④ひなあられ・・・主に桃色、緑、黄色、白の4色で四季を表していると言われ、式を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

