

🌸 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 ご飯 鱈の甘辛焼き 又はつくね棒 ポテトサラダ 味噌汁	2 散らし寿司 揚げ物 ほうれん草と竹輪の胡麻和え すまし汁 ひなあられ
				930 キロカロリー	780 キロカロリー
4 ご飯 鶏の照り焼き ニラの卵とじ 味噌汁	5 ご飯 焼肉風炒め もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁	6 ご飯 白身魚のフライ 又はチキンカツ ひじき煮 味噌汁	7 ご飯 塩ラーメン シュウマイ 牛乳	8 ご飯 チキンソテーマトソースかけ 大根の煮物 味噌汁 果物	9 休み
703 キロカロリー	623 キロカロリー	660 キロカロリー	781 キロカロリー	734 キロカロリー	
11 ご飯 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁	12 ご飯 鯔の竜田揚げ 又は南瓜の挽肉フライ 厚揚げと卵の煮物 味噌汁	13 ご飯 かき揚げうどん 肉じゃが デザート	14 ご飯 油淋鶏 五目大豆 かきたま汁	15 ご飯 松風焼き マカロニサラダ 味噌汁 ジュース	16 休み
890 キロカロリー	669 キロカロリー	931 キロカロリー	823 キロカロリー	807 キロカロリー	
18 ロールパン ナポリタンスパゲティ 大根サラダ カフェオレ	19 ご飯 塩サバ 又は鶏の味噌焼き 白菜とコンニャクの煮物 味噌汁	20 ご飯 ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁	21  春分の日	22 ご飯 チキン南蛮 高野豆腐煮 味噌汁 果物	23 行事
1008 キロカロリー	737 キロカロリー	746 キロカロリー		915 キロカロリー	
25 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース	26 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	27 味ご飯 温玉うどん 南瓜のそぼろ煮 果物	28 ご飯 鶏の唐揚げ さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁	29 ご飯 鯖の生姜煮 又は鶏肉のケチャップ煮 白和え 味噌汁	30 休み
932 キロカロリー	804 キロカロリー	838 キロカロリー	878 キロカロリー	764 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っ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。

