

3 月 分 献 立 表

香 春 学 園

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。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 鶏の照り焼き ニラの卵とじ 味噌汁	ちらし寿司 揚げ物 白菜と竹輪の胡麻和え 清まし汁 ひなあられ	ご飯 焼肉風炒め もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 白身魚のフライ 又はチキンカツ ひじき煮 味噌汁	ご飯 味噌ラーメン シュウマイ 牛乳	ご飯 チキンソテーマトソースかけ 大根の煮物 味噌汁
718 キロカロリー	613 キロカロリー	619 キロカロリー	707 キロカロリー	910 キロカロリー	952 キロカロリー
9	10	11	12	13	14
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	ご飯 鯡の竜田揚げ 又は南瓜の挽肉フライ 厚揚げと卵の煮物 味噌汁	ご飯 きつねうどん 筑前煮 デザート	ご飯 油淋鶏 五目大豆 すまし汁	ご飯 松風焼 マカロニサラダ 味噌汁 ジュース	休み
908 キロカロリー	979 キロカロリー	907 キロカロリー	805 キロカロリー	875 キロカロリー	
16	17	18	19	20	21
ロールパン ミートスパゲティ 野菜サラダ カフェオレ	ご飯 鯡のフライ 又は鶏の塩麴焼き 白菜とコンニャクの煮物 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 高野豆腐の煮物 味噌汁 果物	春分の日	休み
1200 キロカロリー	1266 キロカロリー	754 キロカロリー	906 キロカロリー		
23	24	25	26	27	28
カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース	ご飯 鶏の唐揚げ さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁	味ご飯 丸天うどん 南瓜のそぼろ煮 果物	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	行事	休み
1155 キロカロリー	903 キロカロリー	815 キロカロリー	953 キロカロリー		
30	31				
ご飯 鯖の生姜煮 又は鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	ご飯 回鍋肉 春雨の酢の物 味噌汁				
1097 キロカロリー	701 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し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
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。

