

3月の献立



3月の台所便り

	1・15・29(火)	2・16・30(水)	3(木)	4(金)	5・19(土)
	サバの卸あんかけ 青梗菜と厚揚げの炒め 人参の胡麻和え なめこの味噌汁	鶏肉のパン粉焼き かみかみサラダ 昆布の炒り煮 白菜の味噌汁	ちらし寿司 鮭のあけぼの焼き ごまじゃこサラダ 菜の花のすまし汁	田舎煮 厚焼き玉子 ブロッコリーおかか和え わかめのすまし汁	鶏肉の炊き込み かぼちゃの味噌汁
	春雨スープ	焼き小あじ 果物盛り合わせ	牛乳 桜餅(さくらもち)	牛乳 人参蒸しパン	デコボン チーズ
7・28(月)	8・22(火)	9・23(水)	10・24(木)	11・25(金)	12・26(土)
がね 鶏肉の煮物 二色なます エノキの味噌汁	魚の西京焼き 千切り大根の酢の物 南瓜の甘煮 フのすまし汁	あんかけがんも 法蓮草のサラダ 大根の浅漬け もやし味噌汁	揚げ鶏のごまかけ 甘辛じゃがいも キャベツの昆布サラダ 玉ねぎの味噌汁	魚の塩焼き 人参しりしり ブロッコリーの和え物 長ねぎの味噌汁	豚丼 モズクの味噌汁
ヨーグルト	おにぎり(油みそ)	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 お好み焼き	牛乳 レモンクッキー	おにぎり
14(月)	17・31(木)	○18日は弁当の日です。愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 ○食材等により変更になる場合があります ○毎日、りんご、納豆が付きます			
春野菜の千草焼 もやしとツナの酢和え おかかこんにゃく 大根の味噌汁	魚のあけぼの焼き 南瓜の天ぷら 胡麻じゃこサラダ 豆腐のすまし汁				
ヨーグルトケーキ	牛乳 ぼたもち				



3月3日はひな祭り

ひな祭りには白酒を飲む風習がありますが、今では手軽に手に入る甘酒が代用されているようです。甘酒には、美肌効果、抗ストレス作用が期待されているそうです。

甘酒には2種類あります。

- 米麹甘酒 ○酒粕甘酒
- ノンアルコール アルコールを含む
- でんぷん発酵 砂糖入り

*妊婦さんや子どもさんには、米麹甘酒がおすすめです。甘酒は、体によい飲み物ですが、高カロリーで糖を多く含むものもあります。成分を確認して、量に注意しながら飲むことをおすすめします。

ひな祭りには

ひしもち、ひなあられ、ちらし寿司、蛤の潮汁
(うしお汁)を食べる風習があります。

その中でも蛤の潮汁は

蛤は対にならないとぴったりとにならないため夫婦円満の象徴としています。

ひなまつりでは、女の子が良い結婚相手と結ばれることを願って食べられています。

また、ひなあられは四季を表しているそうです
緑・・・春 ピンク・・・夏

黄色・・・秋 白・・・冬

ぜひ、お子様の健やかな成長を願う気持ちを大切に、愛情たっぷりのひな祭りメニューを準備されてみてはいかがでしょうか？