



日	曜日	午前のおやつ	昼 食	主 な 材 料	午後のおやつ
1	月	牛乳 りんご	胚芽米入りごはん ナメコのみそ汁 ニラと豚肉の中華風煮 レンコンの甘酢漬け	(精白米・胚芽米) (ナメコ・玉葱・油揚げ・小葱・味噌) (ニラ・豚肉・玉葱・キクラゲ) (レンコン・キュウリ・人参・モヤシ) (マカロニ・きな粉・黒糖・牛乳)	牛乳 マカロニ黒糖きな粉
2	火	牛乳 八朔	バターロール・牛乳 キャベツとエビのグラタン ジャガ芋のコンソメスープ	(バターロール・牛乳) (キャベツ・エビ・玉葱・しめじ・マカロニ・小松菜・小麦粉・牛乳・無塩バター・チーズ) (じゃが芋・人参・玉葱・エリンギ・モヤシ・コーン・三つ葉・白ゴマ) (カボチャ・粉寒天)	カボチャようかん
3日(水)はひなまつり献立になります。					
3	水	牛乳 りんご	春ちらし 春の煮物 ハマグリのお汁	(精白米・エビ・鶏卵・椎茸・油揚げ・白ゴマ・絹さや) (鶏肉・タケノコ・人参・生椎茸・ゴボウ・木の芽) (ハマグリ・菜の花・てまり麩) (イチゴ・ひなあられ・牛乳) (イチゴ・ヨモギ・白玉粉・上新粉・牛乳)	牛乳 【未満】イチゴ・ひなあられ 【以上】春色だんご
4	木	牛乳 清見オレンジ	ごはん 長イモのみそ汁 チンゲン菜の卵焼き サツマイモのきんぴら	…… (チンゲン菜・鶏卵・ツナ・玉葱) (サツマイモ・人参・板コンニャク・椎茸・黒ゴマ) (こんぶ・はっさく・牛乳)	牛乳 こんぶ 八朔
5	金	牛乳 キウイ	胚芽米入りごはん 白菜のすまし汁 白ネギと厚揚げのみそ煮 大根とジャコのゴマ油和え	(精白米・胚芽米) (白菜・玉葱・しめじ・小葱) (白ネギ・厚揚げ・マイタケ・玉葱・小松菜・味噌) (大根・ちりめんじゃこ・キュウリ・人参・モヤシ) (みかん缶・カルピス・ゼラチン・牛乳)	牛乳 カルピスみかんゼリー

○ひなまつりとは…

ひなまつりの由来は中国から伝わった【五節句】の行事のひとつ『上巳(じょうし)』からきています。
季節の節目を意味する『節』の頃は昔から邪気が入りやすいとされており、中国では川で身を清める習慣がありました。
日本では紙で作った人形で身体を撫でて厄を移し川に流すことで厄払いをする行事として広がり、現在でも残る『流し雛』のルーツとされています。もともとは女の子の行事というわけではなく、平安時代の貴族の子どもたちの間で流行した『雛あそび』(現在のままごとの様なあそび)から『ひな=小さくて可愛らしいもの』という意味と『上巳』を結び付けてひな祭りの原型になったと考えられています。時代ともに人形作りの技術が発展し立派な人形が作られるようになり、人形は川に流されるものから飾るものになっていきました。江戸時代に入り現在と同じような女の子のための行事として定着することとなったのです。



【はまぐりの潮汁・ひなあられ・春色だんご(3色だんご)】

- ・【はまぐりの潮汁】…はまぐりは対になる貝殻でなければぴったりと合わないことから夫婦を表し、一生ひとりの人と仲良く添い遂げるようにという願いが込められています。
- ・【ひなあられ】…ひな祭りの代表的なお菓子。4色でそれぞれの四季を表しているといわれています。
(春=みどり 夏=ピンク 秋=きいろ 冬=白)
関東と関西で味が違い関東は甘め、関西はしょっぱめの味付けになっているそうです。

- ・【春色だんご(3色だんご)】…3色だんごといえば上から『ピンク・みどり・白』ですが、ピンクは桜の咲く春、白は雪の降る冬、みどりは葉が生い茂る夏を表しています。なぜ秋がないのか、『秋がない=(食べ)飽きない』というダジャレの意味合いがあるそうです。

