



# 3月こんだて

愛徳幼稚園

かほく食品

3月3日は「桃の節句」です。  
川辺で身を清めて災いを払う中国の風習がはじまりで、江戸時代に女の子の誕生と成長を祝う雛祭りに発展しました。  
お雛様にひし餅、白酒などを加えて、ちらし寿司やハマグリのお吸い物をつくって祝うようになったのはこの頃からのようです。

月	火	水	木	金
3日 △○◎ちらし寿司 ○梅しそ竜田揚げ ◎ミニゼリー ◎すまし汁	4日 △○◎チキンカレー ◎フルーツ杏仁	5日 △○◎クリームシチュー △味付ロール ○ササミフライ ◎りんご(生)	6日 △○◎醤油ラーメン ○からあげ ○しゅうまい ◎お誕生日ケーキ	7日 △ごはん ○魚の照り焼き ○厚焼き玉子 ◎千草和え ◎みそ汁
10日 △わかめごはん ○白身フライ ○チーズ ◎ブロッコリーサラダ ◎コンソメスープ	11日 △○◎ハンバーガー △フライドポテト ◎スープ ◎フルーツポンチ	12日 △○◎ミートスパゲティ ○コロック ◎オレンジ(生)	13日 △ごはん ○魚のマヨパン粉焼き ○おからポテト ◎べっこう煮 ◎みそ汁	14日 △○◎ハヤシライス ◎プリン
17日 △ごはん ○メンチカツ ◎カットコーン ◎若竹煮 ◎みそ汁	18日 △ごはん ○赤魚の煮 ○高野の煮 ◎お浸し ◎みそ汁	19日 △○◎きつねうどん ○ハムカツ ◎りんご(生)	20日 <b>春分の日</b> ○鶏肉の照り焼き ◎いんげんちぎり揚げ ◎野菜炒め ◎すまし汁	21日 △ごはん ○鶏肉の照り焼き ◎いんげんちぎり揚げ ◎野菜炒め ◎すまし汁
24日 △ごはん ○かぼちゃひき肉フライ ◎とうもろこしのつまみ揚げ ◎筑前煮 ◎みそ汁	25日 △ごはん ○豚の生姜炒め ◎千草和え ◎みそ汁	26日 △○◎和風スパゲティ ○白身フライ ◎オレンジ(生)	27日 △ごはん(ふりかけ) ○ささみ大葉フライ ○オムレツ ◎ごま和え ◎みそ汁	28日 熱量 432 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.2 g

△熱や力になるもの ○血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ スパゲティの日には スパゲティも持って来て下さい。(お見送り)



# 3月こんだて

愛徳幼稚園 離乳

かほく食品

3月3日は「桃の節句」です。  
川辺で身を清めて災いを払う中国の風習がはじまりで、江戸時代に女の子の誕生と成長を祝う雛祭りに発展しました。  
お雛様にひし餅、白酒などを加えて、ちらし寿司やハマグリのお吸い物をつくって祝うようになったのはこの頃からのようです。

月	火	水	木	金
3日 △軟飯 ○豆腐と青のりの煮 ◎ブロッコリーの煮 (完) ◎すまし汁	4日 △軟飯 ◎白菜とひじき煮 ◎きゅうりのスティック煮 (完) ○魚の照り焼き	5日 △○◎野菜うどん △じゃがいももち (完) ◎りんご(生)	6日 △○◎野菜うどん ○豆腐ステーキ (完) ◎バナナ(生)	7日 △軟飯 ○肉団子 ◎人参スティック煮 (完) ◎オレンジ(生)
10日 △軟飯 ○鶏肉とひじき煮 ◎大根のスティック煮 (完) ◎ブロッコリーサラダ	11日 △軟飯 ○豆腐としらすの煮 ◎人参スティック煮 (完) ◎スープ	12日 △○◎野菜うどん ○ブロッコリーと麩の煮 (完) ◎オレンジ(生)	13日 △軟飯 ○白身魚の塩焼き ◎白菜の磯煮 (完) ◎べっこう煮	14日 △軟飯 ○肉団子 ◎きゅうりのスティック煮 (完) ◎バナナ(生)
17日 △軟飯 ○豆腐と人参の煮 ◎大根スティック煮 (完) ◎みそ汁	18日 △軟飯 ◎白菜とひじき煮 ◎キャベツ煮 (完) ○赤魚の煮	19日 △○◎野菜うどん ◎ブロッコリーの煮 (完) ◎りんご(生)	20日 <b>春分の日</b> ◎人参スティック煮 (完) ◎野菜炒め	21日 △軟飯 ○白身魚の塩焼き ◎人参スティック煮 (完) ◎野菜炒め
24日 △軟飯 ○白身魚の塩焼き ◎人参スティック煮 (完) ◎みそ汁	25日 △軟飯 ○肉団子 ◎きゅうりのスティック煮 (完) ◎千草和え	26日 △○◎野菜うどん △かぼちゃの煮 (完) ◎オレンジ(生)	27日 △軟飯 ◎大根のスティック煮 ◎ブロッコリーの煮 (完) ○ささみ大葉フライ	28日 熱量 143 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 2.4 g

△熱や力になるもの ○血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。