

※3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りの起源は季節の節目や変わり目に「奠儀」厄から身を守り、よりの幕開けを願ったための節句が始まりと言われていました。木桃の節句とも言いますが木桃の花には元々「魔除け」や「長寿」のイメージがあるとされています。旧暦の3月3日にちょうど木桃の花が咲くころだったので、ひな祭りに木桃の花を飾るようになったそうです。

献立表

2018/03月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	木	野菜かりんとう	あずき入り玄米御飯、さわらの幽庵焼き、切干大根の旨煮(凍り豆腐)、納豆和え、みそ汁(かぼちゃ)	さつまいもとりんごの重ね煮
02	金	ウエハース、鉄強化ビスケット	<ひな祭り行事食>、三色ご飯、大豆からあげ、ブロッコリーのちりめん和え、煮豆、すまし汁	ひなあられ、甘酒
03	土	胚芽ビスケット	焼きビーフン、かき揚げ、わかめスープ	豆乳フレンチトースト
05	月	磯部せんべい	じゃこふりかけ御飯、ホイコーロー風、ほうれん草の胡麻和え、納豆和え、みそ汁(切干・たまねぎ)	小豆かぼちゃ
06	火	ウエハース	麦入り玄米御飯、魚の煮つけ、こんにゃくきんぴら、納豆和え、みそ汁(かぼちゃ)	豆乳お好み焼き
07	水	せんべい	じゃこふりかけ御飯、肉じゃが風、はくさいのごま酢和え、納豆和え、みそ汁(ふ)	白玉きな粉(黒蜜かけ)
08	木	野菜かりんとう	はとむぎ入り玄米御飯、魚の野菜あんかけ、たたきごぼう、納豆和え、みそ汁(かぶ・生あげ)	もちりパン
09	金	玄米このは(醤油)	麦入り玄米御飯、つくね風、切干大根の旨煮(凍り豆腐)、納豆和え、みそ汁(キャベツ)	アップルパイ風
10	土	胚芽ビスケット	きのこスパゲティ、ちくわ磯辺揚げ、ころころスープ	マカロニきな粉
12	月	磯部せんべい	きび入り玄米御飯、マーボー高野、キャベツの磯和え、納豆和え、みそ汁(切干・ほしのり)	ラーメン(もやし)
13	火	ウエハース	きび入り玄米御飯、かじきの竜田揚げ、ひじきと大豆の炒り煮、納豆和え、みそ汁(キャベツ)	きな粉クッキー
14	水	せんべい	玄米御飯、根菜のごまみそ煮、切り干し大根のサラダ、納豆和え、みそ汁(焼き豆腐)	大学芋
15	木	ウエハース	玄米ご飯、魚の利休焼き、ほうれん草とコーンの和え物、納豆和え、みそ汁(大根)	パン・食パン、ポタージュ(にんじん)
16	金	鉄強化ビスケット	あずき入り玄米御飯、チンゲンサイのオイスターソース炒め、ひじきのマヨサラダ、納豆和え、みそ汁(かぼちゃ)	おからかりんとう
17	土	胚芽ビスケット	にゅうめん汁、大豆からあげ	ココア蒸しパン
19	月	玄米このは(醤油)	はとむぎ入り玄米御飯、かき揚げ、白菜の煮びたし、納豆和え、みそ汁(じゃが芋・長葱)	にんじんゼリー、大豆といりこのかりんとう
20	火	玄米このは(醤油)	じゃこふりかけ御飯、魚のかばやき、粉ふき芋、納豆和え、みそ汁(はくさい)	彼岸・二色おはぎ
22	木	鉄強化ビスケット、おからセサミ	まめ入り玄米ご飯、魚の香味焼き、マカロニサラダ、納豆和え、みそ汁(かぼちゃ)	雑穀入りパンケーキ
23	金	ウエハース	あわ入り玄米御飯、凍り豆腐の磯辺揚げ、ひじきの煮物、納豆和え、みそ汁(こまつな)	あんロール
24	土	ウエハース	焼きそば(キャベツ)、わかめスープ、まいたけのフリッター	ラスク
26	月	ひじきせんべい	あわ入り玄米御飯、八宝菜、切干大根のサラダ、納豆和え、みそ汁(ちんげんさい)	かぼちゃクッキー
27	火	玄米このは(醤油)	あわ入り玄米御飯、自身魚のフライ、きんぴらごぼう、納豆和え、みそ汁(じゃが芋・長葱)	味噌煮込みうどん
28	水		じゃこふりかけ御飯、筑前煮、はくさいののり和え、納豆和え、みそ汁(大根)	大学かぼちゃ
29	木	りんご	麦入り玄米御飯、魚の西京焼き、春雨サラダ(もやし)、納豆和え、みそ汁(かぼちゃ)	焼きドーナツ
30	金	ウエハース	あずき入り玄米御飯、凍り豆腐の南蛮漬、ほうれん草としめじのソテー、納豆和え、みそ汁(キャベツ)	豆腐団子
31	土	野菜スティック、鉄強化ビスケット	スパゲッティトマトソース、ちくわ磯辺揚げ、甘い野菜のスープ	ジャムサンド

満月

お別れ給

菜月

満月

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	614	25.7	16.4	233	4.6	165	0.34	0.32	21	8.6	2.5
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	106	135	126	86	184	79	110	89	105	210	125
3才未満児	503	20.5	13.5	185	3.8	128	0.27	0.25	16	6.8	2
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	107	137	135	84	165	64	108	83	80	194	111

Main menu table with columns for dates (1日(木) to 19日(月)) and rows for menu items (野菜かきんとう, ウエハース, etc.) and their corresponding materials (材料).

Main menu table with columns for dates (20日(火) to 31日(土)) and rows for menu items (玄米このは, 鉄の国のアリス, etc.) and their corresponding materials (材料).