

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				カや体温のもとになる		体をつくる		体の調子を整える				
2	月	まぜご飯 鶏の唐揚げ ネバネバサラダ	みそ汁 くだもの 麦茶	マーブルクッキー 牛乳	米 油 小麦粉	砂糖 片栗粉	鶏肉 みそ バター	納豆 牛乳	しいたけ にんにく おくら	にんじん しょうが モロヘイヤ	さやえんどう きゅうり はくさい	牛乳 ゆかりおにぎり
3	火	ごはん かじきの胡麻焼き なすみそ炒め	すまし汁 くだもの 麦茶	桜餅・ひなあられ 牛乳	米 長いも	片栗粉	かじき みそ 粉チーズ	ごま油 牛乳 かつお節	キャベツ ピーマン	にんじん たまねぎ	ナス こまつな	牛乳 おかかおにぎり
4	水	ごはん チーズINハンバーグ はくさいの煮浸し	みそ汁 くだもの 麦茶	しょうゆラーメン 牛乳	米 じゃがいも	油	牛乳 豆腐 油揚げ	豚肉 チーズ みそ	たまねぎ もやし しめじ	はくさい まいたけ	にんじん キャベツ	牛乳 ケチャップおにぎり
5	木	サンドイッチボックス	コーンスープ くだもの 麦茶	カップパフェ 牛乳	パン ツナ	砂糖 油	鶏肉 チーズ	牛乳	たまねぎ ブロッコリー	きゅうり コーン	トマト	牛乳 茶めしおにぎり
6	金	おこさまランチ	トマトスープ くだもの 麦茶	ミニパンケーキ 牛乳	米 小麦粉	油 じゃがいも	鶏肉 バター	ウインナー	コーン にんじん	じゃがいも トマト	たまねぎ	牛乳 みそおにぎり
7	土	鶏南蛮うどん だいこんのゆかり和え	くだもの 麦茶	ツナおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	鶏肉 牛乳	ツナ	もやし しめじ	キャベツ ほうれんそう	にんじん だいこん	牛乳 青のりおにぎり
9	月	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮物	みそ汁 くだもの 麦茶	フライドポテト 牛乳	米 油	砂糖 じゃがいも	鶏肉 みそ	油揚げ 牛乳	しょうが しいたけ はくさい	にんじん ひじき	いんげん ナス	牛乳 ゆかりおにぎり
10	火	きのこスバゲッティ かぶの磯和え	すまし汁 くだもの 麦茶	鮭おにぎり 牛乳	スパゲッティ 油 米	小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 さけ	バター かつお節	たまねぎ ピーマン かぶ	ほうれんそう にんにく もやし	えのき のり にんじん	牛乳 おかかおにぎり
11	水	ごはん マーボー豆腐 ひじきとさつまいもの和え物	みそ汁 くだもの 麦茶	ちゃんぽんうどん 牛乳	米 ごま油 さつまいも	片栗粉 砂糖 ながいも	豆腐 みそ	豚肉 牛乳	たまねぎ さやえんどう ちんげんさい	ねぎ ひじき	しょうが キャベツ	牛乳 ケチャップおにぎり
12	木	ごはん かじきの竜田揚げ 野菜の中華風和え物	みそ汁 くだもの 麦茶	仲良しサンド 牛乳	米 油 パン	片栗粉 ごま油	かじき 牛乳	みそ	しょうが にんじん はくさい	キャベツ こまつな ごぼう	ブロッコリー ニラ	牛乳 茶めしおにぎり
13	金	カレーライス 野菜の和え物	すまし汁 くだもの 麦茶	にんじんドーナッツ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	油 さつまいも	豚肉 バター	牛乳 ごま	たまねぎ しょうが	にんじん キャベツ	にんにく もやし	牛乳 みそおにぎり
14	土	肉うどん じゃがいもの煮物	くだもの 麦茶	のりの佃煮おにぎり 牛乳	うどん 砂糖	じゃがいも	牛乳 鶏肉	豚肉	もやし たまねぎ	キャベツ	にんじん	牛乳 青のりおにぎり
16	月	ごはん 鶏の唐揚げ ネバネバサラダ	みそ汁 くだもの 麦茶	クッキー 牛乳	米 油 小麦粉	片栗粉 砂糖	鶏肉 みそ バター	納豆 牛乳	はくさい にんにく	モロヘイヤ しょうが	おくら きゅうり	牛乳 ゆかりおにぎり
17	火	ごはん かじきの胡麻焼き なすみそ炒め	すまし汁 くだもの 麦茶	ケチャップトースト 牛乳	米 片栗粉	パン ながいも	かじき みそ 粉チーズ	ごま油 牛乳 かつお節	キャベツ ピーマン	にんじん たまねぎ	ナス こまつな	牛乳 おかかおにぎり
18	水	ごはん チーズINハンバーグ はくさいの煮浸し	みそ汁 くだもの 麦茶	しょうゆラーメン 牛乳	米 じゃがいも	油 中華麺	牛乳 豆腐 油揚げ	豚肉 チーズ みそ	たまねぎ もやし しめじ	はくさい まいたけ	にんじん キャベツ	牛乳 ケチャップおにぎり
19	木	ごはん 鮭の香りみそ焼き 野菜炒め	すまし汁 くだもの 麦茶	揚げ餃子 牛乳	米 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま油	さけ ごま 豚肉	みそ 牛乳	キャベツ コーン	ちんげんさい たけのこ	にんじん とうがん	牛乳 茶めしおにぎり
21	土	鶏南蛮うどん だいこんのゆかり和え	くだもの 麦茶	ツナおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	鶏肉 牛乳	ツナ	もやし しめじ	キャベツ ほうれんそう	にんじん だいこん	牛乳 青のりおにぎり
23	月	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮物	みそ汁 くだもの 麦茶	フライドポテト 牛乳	米 油	砂糖 じゃがいも	鶏肉 みそ	油揚げ 牛乳	しょうが しいたけ はくさい	にんじん ひじき	いんげん ナス	牛乳 ゆかりおにぎり
24	火	きのこスバゲッティ かぶの磯和え	すまし汁 くだもの 麦茶	鮭おにぎり 牛乳	スパゲッティ 油 米	小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 さけ	バター かつお節	たまねぎ ピーマン かぶ	ほうれんそう にんにく もやし	えのき のり にんじん	牛乳 おかかおにぎり
25	水	ごはん マーボー豆腐 ひじきとさつまいもの和え物	みそ汁 くだもの 麦茶	ちゃんぽんうどん 牛乳	米 ごま油 さつまいも	片栗粉 砂糖 ながいも	豆腐 みそ	豚肉 牛乳	たまねぎ さやえんどう ちんげんさい	ねぎ ひじき	しょうが キャベツ	牛乳 ケチャップおにぎり
26	木	ごはん かじきの竜田揚げ 野菜の中華風和え物	みそ汁 くだもの 麦茶	仲良しサンド 牛乳	米 油 パン	片栗粉 ごま油	かじき 牛乳	みそ	しょうが にんじん はくさい	キャベツ こまつな ごぼう	ブロッコリー ニラ	牛乳 茶めしおにぎり
27	金	カレーライス 野菜の胡麻和え	すまし汁 くだもの 麦茶	にんじんドーナッツ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	油 さつまいも	豚肉 バター	牛乳 ごま	たまねぎ しょうが	にんじん キャベツ	にんにく もやし	牛乳 みそおにぎり
28	土	肉うどん じゃがいもの煮物	くだもの 麦茶	のりの佃煮おにぎり 牛乳	うどん 砂糖	じゃがいも	牛乳 鶏肉	豚肉	もやし たまねぎ	キャベツ	にんじん	牛乳 青のりおにぎり
30	月	ごはん 鶏の唐揚げ ネバネバサラダ	みそ汁 くだもの 麦茶	クッキー 牛乳	米 油 小麦粉	片栗粉 砂糖	鶏肉 みそ バター	納豆 牛乳	はくさい にんにく	モロヘイヤ しょうが	おくら きゅうり	牛乳 ゆかりおにぎり
31	火	ドライカレーライス コーンスロー	すまし汁 くだもの 麦茶	フライドポテト 牛乳	油 マヨネーズ 米	砂糖 じゃがいも	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん にんにく きゅうり	たまねぎ しょうが コーン	トマト キャベツ まいたけ	牛乳 おかかおにぎり

3月3日はひな祭り

ひしもちの紅・白・緑ってどんな思いがあるのだろう？

女の子の節句として知られている
“ひな祭り”は、ひなの節句・桃の節句
とも呼ばれています。

雛人形や桃の花、ひしもちや
ひなあられを供える風習があります。

あおやぎ保育園でも、玄関に
雛人形が毎年飾られています。
給食では3月の3日には雛あられ
桜餅おやつで出します。



一般的に目にするひしもちは、
紅・白・緑の3段のものが多く、
それぞれの色に思いがこめられています。

紅:くちなしの実で色づけられた桃の色を
表して、魔よけをしてくれます。

白:ひしの実を入れて雪をイメージした白。新緑を
待つ白と長寿の祈りがこめられています。

緑:新芽の色を表して健康と厄除けを祈願しています。

