



3月3日は雛まつり（桃の節句）

ひな祭りは女の子の幸せや成長を願い3月3日に行なうお祝いで、中国を起源とし人の代わりに人形に厄災をはらってもらい、川へ流す「流しびな」や、平安時代に宮中の女子が遊んでいた人形「ひいな」などが由来となっています。

江戸時代にひな人形づくりの技術が上がったことから、ひな人形は家に飾るようになり、邪気を払うといわれる桃の花を供えるようになりました。



菱餅（ひしもち）

その名の通り、菱形のお餅です。下から緑・白・桃と3色の層になっており、“緑の新芽が白雪の下から芽吹き、桃の花を咲かせる”という情景を表現。さらに各色には意味が込められていて、「緑＝健康・長寿」「白＝清浄・純潔」「桃＝魔除け」を表しています。



桃の花



桃の花は美しいだけではなく、厄払いや魔除け、長寿をもたらす力も持っているといわれています。桃が持つ不思議な力によって人々が救われたという数多くの伝説からも、そのパワーの強さがわかります。このような理由から、生命力の象徴ともいえる桃をひな祭りに飾る習慣が続いているのです。

2・3月はひかりさんのリクエストメニューが入っています！唐揚げ、カレー、チャーハン、パスタ、フィッシュ&チップスからブリ大根の。リクエストも出ました♪ たくさん意見がでて嬉しかったです！



みんなで過ごすのもあと1ヶ月となりました。

私たちは四季や地域の多様な中から生まれた食材、素材を生かし節目節目に行なわれる行事を大切にする食文化（和食）を伝えたいという思い。

「いただきます」「ごちそうさま」の自然の恵みを大切に感謝の気持ちを大事にしていくことを伝えたいという思い。

将来、心身共に健康で充実した生活を送れるようにという思いで食事作りをしてきました。

その思いが次に繋がり継続されることを願っています。

1年間、ありがとうございました。

新年度も新たな気持ちで取り組んで参ります。

たんぽぽの“美味しく、楽しく！”は続きます。

阿部・海和・黒江・黒田・南・杉田





令和7年3月 献立表



たんぽぽ保育園

日	曜	食		あか	黄	みどり	栄養価	
		昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	(3歳未満児)	(3歳以上児)
1 ・ 1 ・ 5 ・ 2 ・ 9	土	ミートソーススパゲティ ポテトフレンチ	牛乳 お菓子 ブルー くだもの	普通牛乳 ぶ たひき肉	スパゲッティ なた ね油 バター じゃ がいも きび糖 お 菓子	たまねぎ にんじん セロリー しだい け トマト缶詰 きゅうり ブルー くだもの	卵白ク: 18.8g I補糖 -: 481kcal 脂質: 12.3g	卵白ク: 22.5g I補糖 -: 576kcal 脂質: 15g
3	月	菜の花寿司 さつまいもの利休揚げ ブロッコリー すまし汁	牛乳 抹茶ケーキ ひなあられ くだもの	普通牛乳 さ け 削り節 木綿豆腐 豆 乳	精白米 きび糖 さ つまいも 薄力粉 ごま なたね油 バ ター	こんぶ コーン缶 な ばな のり ブロッコ リー トマト こんぶ 根深ねぎ ぶなしめし いちご くだもの	卵白ク: 16.8g I補糖 -: 503kcal 脂質: 15.7g	卵白ク: 21.2g I補糖 -: 632kcal 脂質: 19.8g
1 ・ 7 ・ 3 ・ 1	月	ごはん 鶏のから揚げ 青のりポテト ゆで野菜 味噌汁(凍り豆腐・小松菜)	牛乳 マカロニきなこ くだもの	鶏もも肉 か つお節 削り 節 みそ 凍 り豆腐 普通 牛乳 きな粉	精白米 片栗粉 油 じゃがいも スパ ゲッティ きび糖 生クリーム	しょうが あおのり キャベツ にんじん こんぶ こまつな く だもの	卵白ク: 19.6g I補糖 -: 498kcal 脂質: 16.2g	卵白ク: 24.5g I補糖 -: 622kcal 脂質: 20.6g
4	火	ごはん 魚 ひじきと大豆の煮物 きゃべつとほうれん草のお 浸し 味噌汁(豆腐・ネギ)	牛乳 ココアマーブル蒸しパ ン くだもの	魚 油揚げ 大豆 削り節 みそ 木綿豆 腐 普通牛乳	精白米 きび糖 な たね油 薄力粉	しょうが ひじき に んじん キャベツ ほ うれんそう こんぶ ねぎ くだもの	卵白ク: 19.4g I補糖 -: 458kcal 脂質: 11.6g	卵白ク: 24.4g I補糖 -: 575kcal 脂質: 14.7g
5 ・ 1 ・ 9	水	納豆ごはん(青菜入り) 新じゃがうま煮 ブロッコリーおかか和え 味噌汁(生揚・キャベツ)	牛乳 豆乳ヨーグルトケーキ くだもの	普通牛乳 納 豆 ぶたひき 肉 削り節 みそ 生揚げ 豆乳 豆乳 ヨーグルト	精白米 じゃがいも きび糖 なたね油 薄力粉	こまつな にんじん たまねぎ ブロッコ リー こんぶ キャベ ツ ★ぶどう くだも の	卵白ク: 19g I補糖 -: 476kcal 脂質: 12.2g	卵白ク: 23.6g I補糖 -: 594kcal 脂質: 15.5g
6	木	ごはん 魚 根菜と豚肉のきんぴら 小松菜のごま和え 味噌汁(もやし・わかめ)	牛乳 芋けんぴ くだもの	普通牛乳 魚 ぶたかたロー ス 削り節 みそ	精白米 しらたき なたね油 きび糖 ごま さつまいも 油	ごぼう にんじん れ んこん こまつな こ んぶ わかめ 緑豆も やし くだもの	卵白ク: 16.8g I補糖 -: 464kcal 脂質: 14.5g	卵白ク: 21.2g I補糖 -: 581kcal 脂質: 18.4g
7 ・ 2 ・ 1	金	食パン フィッシュ&チップス ブロッコリー ペーザンヌスープ	牛乳 黒米おはぎ くだもの	普通牛乳 魚 削り節 きな 粉	食パン 片栗粉 じゃがいも 油 精 白米 黒米 もち米 きび糖	しょうが ブロッコ リー たまねぎ にん じん キャベツ セロ リー くだもの	卵白ク: 20.4g I補糖 -: 461kcal 脂質: 14.8g	卵白ク: 25.7g I補糖 -: 577kcal 脂質: 18.5g
8 ・ 2 ・ 2	土	肉うどん さつまいも甘辛煮	牛乳 お菓子 ブルー くだもの	普通牛乳 削 り節 ぶたか たローズ 木 綿豆腐	うどん さつまいも きび糖 お菓子	こんぶ たまねぎ ご ぼう こまつな くだ もの	卵白ク: 15.8g I補糖 -: 478kcal 脂質: 11.4g	卵白ク: 19.2g I補糖 -: 594kcal 脂質: 13.5g
1 ・ 0 ・ 2 ・ 4	月	ごはん 煮込みハンバーグ 青のりポテト ブロッコリー 味噌汁(豆腐・わかめ)	牛乳 揚げパン くだもの	普通牛乳 ぶ たひき肉 豆 乳 削り節 みそ 木綿豆 腐 きな粉	精白米 パン粉 な たね油 きび糖 じゃがいも コッパ パン 油	たまねぎ にんじん トマト缶詰 あおのり ブロッコリー こんぶ わかめ くだもの	卵白ク: 22g I補糖 -: 467kcal 脂質: 11.9g	卵白ク: 27.7g I補糖 -: 582kcal 脂質: 14.7g
1 ・ 1 ・ 2 ・ 5	火	ごはん 魚 チャプチェ もやしのナムル 味噌汁(油揚・大根)	牛乳 焼きそば くだもの	普通牛乳 魚 ぶたひき肉 削り節 みそ 油揚げ ぶた かたローズ	精白米 緑豆はるさ め なたね油 ごま 油 ごま 蒸し中華 めん	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな 緑豆もやし こんぶ だいこん キャベツ にら くだもの	卵白ク: 20g I補糖 -: 438kcal 脂質: 12g	卵白ク: 26.3g I補糖 -: 559kcal 脂質: 15.9g
1 ・ 2 ・ 2 ・ 6	水	焼き鳥丼 かぼちゃの煮物 豚汁	牛乳 フライドポテト 果物	普通牛乳 鶏 もも肉 削り 節 みそ ぶ たかたローズ 生揚げ	精白米 なたね油 きび糖 片栗粉 板 こんにゃく じゃが いも 調合油	根深ねぎ 西洋かぼ ちゃ ごぼう にんじ ん だいこん あおの り くだもの	卵白ク: 20.6g I補糖 -: 448kcal 脂質: 11.8g	卵白ク: 25.8g I補糖 -: 561kcal 脂質: 14.8g
1 ・ 3 ・ 2 ・ 7	木	ごはん 魚 さつまいもきんぴら ほうれんそう磯辺和え 味噌汁(油揚・キャベツ)	牛乳 パンデビス くだもの	普通牛乳 魚 削り節 みそ 油揚げ 豆乳	精白米 きび糖 さ つまいも なたね油 ごま 薄力粉	しょうが にんじん ほうれんそう のり こんぶ キャベツ 干 しぶどう ブルー くだもの	卵白ク: 17.6g I補糖 -: 486kcal 脂質: 13.4g	卵白ク: 23.4g I補糖 -: 614kcal 脂質: 17.1g
1 ・ 4 ・ 2 ・ 8	金	カレーライス スパゲッティサラダ ブチトマト	ミルクココア シナモントースト くだもの	普通牛乳 ぶ たかたロー ス ツナ缶詰	精白米 なたね油 じゃがいも はちみ つ 有塩バター 薄 力粉 スパゲッティ きび糖 食パン グ ラニュー糖	にんにく しょう た まねぎ セロリー にんじん りんご キャベツ きゅうり ミニトマト くだもの	卵白ク: 17g I補糖 -: 526kcal 脂質: 16.1g	卵白ク: 21.4g I補糖 -: 659kcal 脂質: 20.2g

おしらせ

- ・3/3はひなまつりメニューです♪
- ・魚、くだものは季節のものをします
- ・本園児は朝補食として牛乳がつかます(8:15までに登園した方のみ)
- ・補食は市販のお菓子になります