



# 今週の献立表

てしろもりの丘

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		3月7日(土)		3月8日(日)	
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	豆腐のおろしあんかけ	鱈の梅煮	おんせんたまご温泉卵	なつとう納豆	あつやたまご厚焼玉子	アジの塩焼き	あつあみそいた厚揚げの味噌炒め							
	小松菜とさつま揚げの煮物	ブロッコリーとハムの炒めもの	だいこんいために大根の炒め煮	やさいいりに野菜の炒り煮	れんこんのそぼろ煮	まりほだいこんにもの切干大根の煮物	ほうれん草とちくわの和え物							
	きんときまめ金時煮豆	ふりかけ	あじ味のり		うぐいす煮豆		ジョア							
	613 kcal	541 kcal	586 kcal	594 kcal	630 kcal	573 kcal	730 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	手作りピザ	ごはん	ほうとう風	キムタクごはん							
	ほうとうー回鍋肉	ぶたなべふう豚キムチ鍋風	ぶたにくこうみや豚肉の香味焼き	やさいいりに野菜のスープ煮	とり鶏つくねの照り焼き	おくらばいにくあオクラの梅肉和え	ブロッコリーとコーンのサラダ							
	きゅうりと春雨の酢の物	わかめの酢の物	しゅんぎくからあ春菊の辛し和え	バナナ	キャベツとツナの和風サラダ	オレンジ	はくとかん白桃缶							
	キウイ	オレンジ	キウイ	ぎゅうにゅう牛乳	フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳							
	766 kcal	768 kcal	707 kcal	745 kcal	723 kcal	645 kcal	775 kcal							
夕食	ネバネバ丼	菜の花と鮭の混ぜごはん	ベーコンとほうれん草のクリームパスタ	ごはん	カレーライス	ごはん	ごはん							
	味噌汁	すまし汁	ブロッコリーサラダ	みそしる味噌汁	かいそう海藻サラダ	すまし汁	みそしる味噌汁							
	こんさいきんぴら根菜の金平	ポテトサラダ	ゼリー	さばのおろし煮	リンゴ	ぶたにくしょうがや豚肉の生姜焼き	たらいそべあ鱈の磯部揚げ							
	おうとうかん黄桃缶	ひな祭りデザート		やどうふあおな焼き豆腐と青菜のチャンプル		ごぼうサラダ	なはな菜の花とかにかまの和え物							
	696 kcal	775 kcal	637 kcal	682 kcal	689 kcal	709 kcal	635 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2075kcal	エネルギー	2084kcal	エネルギー	1930kcal	エネルギー	2021kcal	エネルギー	2042kcal	エネルギー	1927kcal	エネルギー	2140kcal
	たんぱく質	79g	たんぱく質	74g	たんぱく質	72g	たんぱく質	76g	たんぱく質	72g	たんぱく質	78g	たんぱく質	81g
	脂質	42g	脂質	54g	脂質	51g	脂質	57g	脂質	40g	脂質	46g	脂質	49g
	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	8.6g

3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは、女の子のすこやかな成長と幸せを願う行事です。昔は、桃の花が咲くころに行われていたので、「桃の節句」とも呼ばれています。お雛様を飾り、ひなあられやひしもちを食べて、お祝いしますが、それぞれに意味があるのは知っていますか？4色のひなあられは、赤が花の「春」、緑が新緑の「夏」、黄色が紅葉の「秋」、白が雪の「冬」と春夏秋冬を表しています。「一年を通じて女の子が健やかに成長しますように」という意味が込められています。ひしもちの3色は、緑は「草木の芽生え」、白は「雪」、赤は「桃の花」を表し、緑、白、赤の順番に重ねることで、「雪の下には緑が芽吹き、雪の上には桃の花が咲いている」という春の訪れを表しています。

※感染性胃腸炎が流行っています。石鹸での手洗いをしっかり行いましょう。