



きゅうしょくだよ



H28. 3/1

杉ノ子こども園

縁起をかつく ひしもち

3月3日のひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」とも言います。ひな壇には人形のほか、ひしもちなどを供えますが、このひしもちの色にはそれぞれ意味があります。

◇ 緑色

よもぎが使われており、邪気をはらう意味が込められています。また、よもぎは食べるだけでなく、匂いをかぐことで精神安定やストレス解消にも効果があるとされています。

◇ 白色

菱餅の白色には、菱の実が使われており、子孫繁栄と長寿の力があるとされています。また、血圧低下の健康効果もあります。

◇ 赤色

菱餅の赤色には、クちなシの実が使われており、魔除けの意味が込められています。

ひしもち入りぜんざい



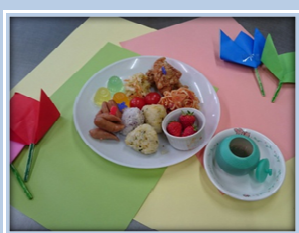
材料 (4人分)

- ゆで小豆・・・400g
- 水・・・・・・・・300cc
- 塩・・・・・・・・小さじ1/3
- ひしもち・・・4切れ

作り方

- ゆで小豆と水と一緒に鍋に入れ火をつける。
- こげないようにたえず混ぜ、沸騰したら塩を入れ、こげないように弱火にしてかき混ぜながら5分煮込む。
- ぜんざいを煮込んでいる間に、ひしもちをオーブントースターで焼く。
- 器に焼いたひしもちを入れぜんざいをかけて出来上がり。

レストランごっこ



		献立名	おやつ
1	火	ごはん 鶏ひき肉のあんかけバーグ 野菜の胡麻和え 果物	ソフトドーナツ ミルク
2	水	ごはん 魚のチーズ揚げ春巻き すまし汁 大根の酢の物 果物	ランチクラッカー ココア
3	木	ひな祭りパーティ 巻きすし 唐揚げ 菜の花の味噌和え あさり汁 果物	ひなあられ カルピス
4	金	ドライカレー グリーンサラダ 玉子スープ 果物	揚げたこ焼き お茶
5	土	ナポリタン 果物	バナナ 牛乳
7	月	ごはん 麻婆豆腐 ちくわとピーマンのソテー 果物	スイートポテト ミルク
8	火	ごはん チキンカツ つけ野菜 味噌汁 果物	ミックススパゲッティ お茶
9	水	お別れ遠足 愛情弁当の日	お菓子 お茶
10	木	ごはん 魚の塩焼き カレーきんぴら 味噌汁 果物	ホットラーソーメン お茶
11	金	ごはん けんちん汁 レバーの甘辛煮 ゆで野菜 果物	バナナマフィン ミルク
12	土	三色丼 味噌汁	せんべい 牛乳
14	月	ごはん 牛肉と大根のつやつや煮 果物 玉子トマトスープ	アメリカンドッグ
15	火	魚の竜田揚げ スパサラダ 味噌汁 果物	利休白玉団子 お茶
16	水	ごはん 肉団子スープ ひじき煮 果物	ぜんざい お茶
17	木	ごはん オリエンタルソテー 春雨スープ 果物	プチ肉まん ミルク
18	金	お別れ会 カレーライス プリンアラモード サラダ	フレンチトースト ミルク
19	土	あんかけ焼きそば 果物	焼き芋 牛乳
21	月	振替休日	
22	火	ごはん 鶏肉のトマト煮 すまし汁 果物 ほうれん草のじゃこ炒め	チーズ蒸しパン 牛乳
23	水	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き 果物 春雨の酢の物 わかめスープ	フランスパン せんべい ミルク
24	木	ごはん デミグラスハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ 果物	ぼたもち お茶
25	金	わかめおにぎり 米粉のホワイトシチュー 果物	お菓子 牛乳
26	土	第 3 9 回 卒 園 式	
28	月	ごはん 肉じゃが 味噌汁 果物	黄粉揚げパン ミルク
29	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスロー 味噌汁 果物	ごはん de 骨太 お焼き お茶
30	水	ごはん 鱈の照り焼き 小松菜の海苔和え 大根スープ 果物	クレープ ミルク
31	木	ちゃんぽん おにぎり 果物	ミュージリー お茶