

# 令和3年 3月 予定献立表

南天Okinawa株式会社

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
こんだて		<h2 style="text-align: center;">ひな祭り 行事食</h2> <p>3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようないひな祭りに変わっていったとされています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <h3>ちらしずし</h3> <p>ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h3>ひなあられ</h3> <p>関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <h3>はまぐりのお吸い物</h3> <p>はまぐりは、対になっていない貝殻でない形がびたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h3>ひしもち</h3> <p>厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p> </div> </div>			
あか	牛乳,大豆タンパク,豚肉				
き	精白米,かたくり粉,クリームコーン,なたね油				
みどり	キャベツ,たまねぎ,にんじん,スイートコーン,				
こんだて					
あか	牛乳,春巻き,豚肉	牛乳,鶏肉,鶏ささみチャック,あさり,ひよこ豆	ベーコン,牛乳,鶏もも肉	かつお節,チキアギ,牛乳,中身,豚肉	かつお節,牛乳,鶏肉,大豆タンパク
き	精白米,かたくり粉,なたね油,春雨	じゃがいも,なたね油,スイートコーン,小麦粉,コッペパン	ABCマカロニ,じゃがいも,なたね油,スイートコーン,精白米	精白米,なたね油,さつま芋天ぷら	精白米,ごま油
みどり	こまつな,にんじん,ピーマン,もやし,黄ピーマン,赤ピーマン	グリーンアスパラ,セロリー,たまねぎ,にんじん,アスパラ,大根,セロリー,じゃがいも	たまねぎ,トマトダイス,にんじん,たまねぎ,グリーンピース	こんにやく,しょうが,にんじん,ねぎ,乾しいたけ,昆布,しいたけ	あお豆,にんじん,たまねぎ
こんだて					
あか	牛乳,絹ごし豆腐(大豆),大豆タンパク(大豆),豚肉,木綿豆腐(大豆)	牛乳,大豆タンパク,豚肉,トマトオムレツ	かつお節,さんまみぞれ煮,牛乳,豚肉,昆布	かつお節,牛乳,鶏肉,豚肉コロッケ	わかめ,国産ミートバーグ,牛乳,鶏肉,ひよこ豆
き	精白米,かたくり粉,ごま油(ごま),なたね油,ひとくち桃まん	なたね油	なたね油,精白米	精白米,なたね油,押し麦	精白米,スイートコーン,マカロニ
みどり	キャベツ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,もやし,長ねぎ,小松菜	たまねぎ,トマトダイス,にんじん,ピーマン,ブロッコリー,黄ピーマ,カリフラワー	にんじん,絹さや,千切り大根,大根,白菜,ねぎ	こんにやく,にんじん,乾しいたけ,ごぼう,たけのこ,大根	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー
こんだて					<p>1年間よくがんばりましたね!</p>
あか	かつお節,牛乳,鶏肉,液卵	牛乳,豚肉,ウズラの卵,春雨,ぎょうざ	かつお節,わかめ,牛乳,鶏肉,絹ごし豆腐	牛肉	
き	精白米,じゃがいも,なたね油	精白米,かたくり粉,ごま油,なたね油	精白米,スイートコーン,小麦粉,ノンエッグマヨネーズ	精白米,なたね油,小麦粉,エクレア,乳なしマーガリン	
みどり	キャベツ,さんとうさい,にんじん,ピーマン,たまねぎ	きくらげ,たけのこ,にんじん,ほうさい,にんじん,ヤングコーン,小松菜,きゅうり	キャベツ,ねぎ	オレンジ,キャベツ,にんじん,ブロッコリー,たまねぎ,グリーンピース	

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。