

令和7年



3月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	土	お楽しみランチ				
3	月	牛とじ井 カニカマの和え物 ブロッコリー添え みそ汁	ウインナードッグ バナナ	牛もも 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 ポークウインナー 調整豆乳	砂糖 ごま油 ホットケーキミックス ソフトマーガリン	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり もやし ブロッコリー わかめ チンゲンサイ パナナ トマトケチャップ
4	火	三色丼 ツナサラダ ジャーマンポテト みそ汁	三色ゼリー ひなあられ	鶏ひき肉 鶏卵 脱脂粉乳 かつお油漬 ロースハム みそ 木綿豆腐 ゼラチン 乳酸菌飲料	片栗粉 砂糖 油 トコン マヨネーズ ごま じゃがいも あられ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん みかん缶 オレンジジュース
5	水	鶏のくわ焼き ツナ玉糸こん ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	鶏もも かつお油漬 鶏卵 脱脂粉乳 ベーコン みそ 木綿豆腐 ウインナーソーセージ	中ざら糖 トコン 砂糖 油 さつまいも お好み焼き粉	にんじん 青ねぎ ほうれんそう コーン たまねぎ わかめ チンゲンサイ キャベツ
6	木	魚のごまマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え ゆで卵 みそ汁	ホットケーキ オレンジ	さわら みそ かつお節 かにかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 普通牛乳	ごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 じゃ がいも ホットケーキミックス ソフトマーガリン	ブロッコリー にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ ネーブル
7	金	すき焼き風煮 酢の物 ウインナー炒め みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	牛肉 ハム みそ ソーセージ 木綿豆腐 水煮大豆 チーズ ポークウインナー 脱脂粉乳	トコン 砂糖 ごま 食パン	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ かぼちゃ トマトケチャップ 青ピーマン コーン
8	土	お楽しみランチ				
10	月	カレーライス スパサラダ オムレツ みそ汁	ジャムパン バナナ	若鶏もも 脱脂粉乳 ロースハム 鶏卵 かつお油漬 みそ 木綿豆腐	じゃがいも スパゲティ マヨネーズ 砂糖 ごま 油 食パン	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ だいこん いちごジャム パナナ
11	火	魚のオーロラソース和え ビーフソテー かちわりきゅうり みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	さわら ロースハム みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳 脱脂粉乳	薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ ビーフン 片栗粉 ごま ごま油	トマトケチャップ にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり わかめ チンゲンサイ
12	水	クリスピーチキン 白菜の和え物 煮卵 みそ汁	フルーツポンチ チーズ	鶏むね 鶏卵 かにかま みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 チーズ	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ みかん缶 白桃缶 りんご
13	木	魚の煮付け ポテトサラダ ブロッコリーのかに玉あえ みそ汁	りんごゼリー バナナ	さわら 鶏肉ソーセージ かにかまぼこ 鶏卵 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ ごま	きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ えのき りょくとうもやし りんごジュース パナナ
14	金	煮込みハンバーグ 大根サラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	さつまいもの天ぷら ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 ごま マヨネーズ さつまいも 天ぷら粉	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ わかめ 青ねぎ はくさい
15	土	お楽しみランチ				

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
17	月	クリームシチュー 小松菜と厚揚げごまみそ炒め カニカマ入り玉子焼き みそ汁	フライドポテト オレンジ	鶏もも 脱脂粉乳 生揚げ みそ 鶏卵 かにかまぼこ 木綿豆腐		たまねぎ にんじん こまつな わかめ 青ねぎ キャベツ ネーブル
18	火	魚のカレーマヨ焼き チンゲン菜のお好み焼き風 ツナとコーンのスパゲティ炒め みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	さわら 鶏卵 かつお油漬 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳	マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油 スパゲティ 食パン ソフトマーガリン	チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ 青ピーマン わかめ 青ねぎ かぼちゃ
19	水	鶏のからあげ さつまいもサラダ シーチキン入りオムレツ みそ汁	ごまクッキー りんご	若鶏もも 鶏卵 ロースハム マヨネーズ 砂糖 かつお油漬 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐	油 片栗粉 薄力粉 さつまいも マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス ごま ソフトマーガリン	きゅうり たまねぎ にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ りんご
21	金	鶏肉とじゃがいものグリル ほうれん草のゴマ和え スクランブルエッグ みそ汁	お惣ラスク バナナ	鶏もも かにかまぼこ 鶏卵 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐	中ざら糖 じゃがいも ごま 砂糖 油 グラニュー糖 ソフトマーガリン	ほうれんそう にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん パナナ
24	月	麻婆豆腐 チーズオムレツ 粉ふきいも みそ汁	大豆のかりんとう オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ 鶏卵 プロセスチーズ 脱脂粉乳 大豆水煮	片栗粉 砂糖 ごま油 油 トコン じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん トマトケチャップ あおのり わかめ 青ねぎ チンゲンサイ ネーブル
25	火	魚のてりやきごま風味 ほうれん草ともやしのナムル 人参しりしり みそ汁	かぼちゃの天ぷら ヨーグルト	さわら かにかまぼこ かつお油漬 鶏卵 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	ごま 砂糖 ごま油 トコン 油 天ぷら粉	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ かぼちゃ
26	水	鶏の和風ピカタ チンゲン菜のあえもの スパゲティソテー みそ汁	オレンジカルピス ゼリー バナナ	鶏むね 鶏卵 みそ かにかまぼこ ハム 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	薄力粉 油 片栗粉 天ぷら粉 砂糖 ごま スパゲティ	あおのり チンゲンサイ キャベツ にんじん トマトケチャップ たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ オレンジジュース パナナ
27	木	魚の天ぷら キャベツとゆで卵のサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	鶏そぼろおにぎり ヨーグルト	さわら 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま スパゲティ トコン ごま 片栗粉	あおのり キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん チンゲンサイ

『ひなあられ』

3月2日はひな祭りです。
ひな祭りの時に食べる『ひなあられ』は
子どもたちの遊びが由来となっているそ
うです。

ひな人形を外へ持ち出して、
ひな人形に色々なところを見せてあげる
『ひなの国見せ』という風習があり、
外で食べれるものとして、菱餅を
砕いて作った『ひなあられ』が

関西のひなあられは
『あられ』ですが、関東のひなあ
られは『ポン菓子』で
味も見た目も違いがあります。



認定こども園 どんぐりの家 保育園 ゆりかごの家