

令和8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
2	月	クリームシチュー 小松菜と厚揚げのナムル 野菜入り玉子焼き みそ汁	スイートポテト オレンジ	若鶏もも 脱脂粉乳 生揚げ かにかまぼこ 鶏卵みそ 木綿豆腐	じゃがいも 油 ごま油 ごま 砂糖 さつまいも マーガリン	たまねぎ にんじん こまつな わかめ ねぎ だいこん ネーブル
3	火	魚のごまマヨネーズ焼き ツナサラダ オムレツ みそ汁	ウイナー犬 バナナ	さわら みそ ツナ缶詰 鶏卵 木綿豆腐 ポークウイナー 調整豆乳	ごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマトケチャップ わかめ ねぎ かぼちゃ パナナ
4	水	鶏肉とじゃがいものグリル ツナ玉糸こん 酢の物 みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	若鶏もも ツナ漬缶 鶏卵 大豆 ハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	中ざら糖 じゃがいも トコン 砂糖 ごま お好み焼き粉	にんじん ねぎ きゅうり わかめ たまねぎ はくさい キャベツ チンゲンサイ にんじん
5	木	三色井 ツナとコーン のスパゲティ炒め ハムサラダ みそ汁	三色ゼリー バナナ ひなあられ	鶏ひき肉 鶏卵 桜でんぶ ツナ漬缶 ロースハム ゼラチン ホイップクリーム	片栗粉 砂糖 油 トコン スパゲティ マヨネーズ さつまいも あられ	ほうれんそう 焼きのり コーン たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり キャベツ わかめ ねぎ みかん缶詰 パナナ
6	金	肉じゃが ウイナー炒め チンゲン菜の オイスターソース炒め みそ汁	シュガー トースト ヨーグルト	牛肉 ソーセージ ロースハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	じゃがいも トコン 砂糖 油 ごま油 食パン マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ わかめ ねぎ りょくとうもやし えのきたけ
7	土	お楽しみランチ				
9	月	牛とじ井 ナポリタン もやしの中華和え みそ汁	バナナケーキ チーズ	牛肉 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 牛乳 プロセスチーズ	砂糖 スパゲティ 油 ごま油 さつまいも ホットケーキミックス マー ガリン	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン トマトケチャップ きゅうり りょくとうもやし わかめ パナナ
10	火	魚のオーロラソース和え ビーフソテー ゆで卵 みそ汁	ツナおにぎり りんご	さわら ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ツナ缶詰	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 ビーフン ごま油 片栗粉	トマトケチャップ にんじん たまねぎ ねぎ わかめ かぼちゃ チンゲンサイ りんご
11	水	鶏の和風ピカタ かぼちゃの煮つけ 白菜のかにかま和え みそ汁	大豆ドーナツ ヨーグルト	若鶏むね 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 大豆 牛乳 脱脂粉乳	薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま ホットケーキミックス マー ガリン	あおりの かぼちゃ はくさい にんじん たまねぎ わかめ ねぎ だいこん
12	木	魚の煮付け ポテトサラダ ツナ入り玉子焼き みそ汁	りんごゼリー バナナ	さわら 魚肉ソーセージ 鶏卵 ツナ缶詰 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 ごま油	おろししょうが きゅうり にんじん たまねぎ わかめ ねぎ チンゲンサイ りんごジュース パナナ
13	金	煮込みハンバーグ 木綿豆腐 大根サラダ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	フライドポテト ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム かつお節 みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 ごま マヨネーズ フライドポテト	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり にんじん だいこん ブロッコリー わかめ ねぎ りょくとうもやし
14	土	お楽しみランチ				
16	月	カレーライス 白菜の和え物 高野豆腐の煮物 みそ汁	焼きドーナツ オレンジ	若鶏もも 脱脂粉乳 かにかまぼこ 凍り豆腐 平天 みそ 木綿豆腐	じゃがいも 砂糖 ごま ホットケーキミックス マー ガリン	たまねぎ にんじん はくさい わかめ ねぎ キャベツ バナナ ネーブル

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	火	クリスピーチキン 野菜オムレツ スパサラダ みそ汁	アメリカンかぼちゃ ヨーグルト	若鶏むね 鶏卵 ツナ缶詰 ロースハム みそ 木綿豆腐 牛乳 脱脂粉乳	コーンフレーク ツナ缶詰 砂糖 スパゲティ ごま	たまねぎ いちごジャム にんじん トマトケチャップ きゅうり コーン キャベツ わかめ ねぎ
18	水	魚のカレーマヨ焼き さつまいもサラダ 人参しりしり みそ汁	フレンチトースト バナナ	さわら ロースハム ツナ缶詰 鶏卵 みそ 木綿豆腐 牛乳 乳酸菌飲料	マヨネーズ 片栗粉 さつまいも 砂糖 トコン いらごま 食パン	きゅうり にんじん たまねぎ わかめ ねぎ かぼちゃ パナナ
19	木	すき焼き風煮 ほうれん草のゴマ和え チーズオムレツ みそ汁	高野豆腐の ホットケーキ ヨーグルト	牛肉 かにかまぼこ 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐 普通牛乳 凍り豆腐 脱脂粉乳	トコン 砂糖 ごま じゃがいも ホットケーキミックス	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん ほうれんそう トマトケチャップ わかめ ねぎ
23	月	麻婆豆腐 ほうれん草と もやしのナムル 粉ふきいも みそ汁	お昼ラスク オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤色辛みそ かにかまぼこ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 トコン ごま じゃがいも 車ふ グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ おろししょうが ほうれんそう りょくとうもやし にんじん あおりの わかめ だいこん えのきたけ ネーブル
24	火	魚のてりやきごま風味 キャベツのお好み焼き風 コロコロサラダ みそ汁	オレンジカルピス ゼリー バナナ	さわら 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	ごま 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん トマトケチャップ たまねぎ わかめ ねぎ かぼちゃ オレンジジュース バナナ
25	水	親子丼 チンゲン菜のあえもの かぼちゃの煮つけ みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 プロセスチーズ ポークウイナー 脱脂粉乳	砂糖 ごま 食パン	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ かぼちゃ わかめ ねぎ キャベツ トマトケチャップ ピーマン コーン
26	木	魚の天ぷら シーチキン入りオムレツ ごまサラダ みそ汁	チヂミ りんご	さわら 鶏卵 ツナ缶詰 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐	天ぷら粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ お好み焼き粉 トコン ごま油	あおりの たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり キャ ベツ コーン わかめ ねぎ はくさい チンゲンサイ りんご
27	金	豚肉のしょうが焼き キャベツとゆで卵のサラダ ジャー マンポテト みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	ぶたロース 鶏卵 かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま スパゲティ じゃがいも マーガリン	おろししょうがが キャベツ にんじん たまねぎ わかめ ねぎ チンゲンサイ

3月3日は「桃の節句・ひなまつり」です

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、雛人形を飾り、ひしもち・ひなあられなどをいただき、お祝いをします。

「ひしもち」...赤・白・緑のひし形の餅を重ねたものです。白は雪、緑は雪解けの後の新緑、赤は桃の花を表しています。この色には「健やかな子に育ってほしい」という願いと春を迎える喜びがあります。



「ひなあられ」...もともと、ひし餅を細かく砕いて作られました。ひなあられの色にも、ひし餅と同じ意味があります。



認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家