



3月 こんだてひょう

2025年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2 16 30	月	ごはん とり肉とブロッコリーの ソテー/ ふろふき大根 みそ汁	2・30日じゃーじゃーめん 16日 そうめん フルーツ 延命茶	米 油 さつまいも 生めん (そうめん)	とり肉 みそ 豚ひき肉 (ロースハム)	ブロッコリー れんこん 大根 人参 ねぎ きゅうり しいたけ 果物	16日 れんこん ボール
3 17 31	火	ごはん ぶりの照り焼き 菜の花のおひたし みそ汁	3日ひなあられ 3色ギモーヴ 17・31日りんごゼリー チーズ/ フルーツ/延命茶	米 里芋 砂糖 (ひなあられ)	ぶり みそ 油揚げ (はまぐり) チーズ ゼラチン	菜の花 大根 人参 干しいたけ あさつき りんごジュース 果物	3日 ひなまつり メニュー
4 18	水	納豆みそごはん おろし煮 小松菜のしらすあえ みそ汁	ねじりかりんとう フルーツ 牛乳	米 油	ひきわり納豆 みそ 豚ひき肉カレイ しらす干し きなこ 高野豆腐 牛乳	ねぎ 大根 小松菜 かぼちゃ いんげん 果物	
5 19	木	天然こうぼパン ミートローフ ほうれん草のソテー キャベツとベーコンのスープ	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン 油 米	合びき肉ベーコン たらこ	玉ねぎ 人参 コーン いんげん パプリカ ほうれん草 キャベツ 焼のり 果物	
6	金	ごはん わかさぎのから揚げ 春雨サラダ みそ汁	黒糖パン ボイルウインナー フルーツ 牛乳	米 油 春雨 黒糖パン	わかさぎ ロースハム 油揚げ 豆腐 みそ ウインナー 牛乳	きゅうり 人参 小松菜 果物	
7 21	土	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン いちごジャム	合びき肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 果物	
9 23	月	ビビンバ風丼 さつまいものレモン煮 みそ汁	9日 たきおこわ 23日 おはぎ 煮干し フルーツ / 延命茶	米 油 さつまいも 砂糖 もち米 小豆	牛肉 ふ みそ とり肉 きなこ 煮干し	ねぎ もやし 人参 ほうれん草 ワカメ レモン 白菜 ごぼう しいたけ 果物	
10 24	火	ごはん チキンカツ コールスローサラダ みそ汁	フルーツヨーグルト おせんべい 延命茶	米 小麦粉 パン粉 油 おせんべい	とり肉 卵 みそ ヨーグルト	キャベツ 人参 レーズン かぶ ちんげん菜 えのきだけ フルーツ缶	
11 25	水	ごはん 魚のカレーニエル れんこんきんぴら みそ汁	11日 フレンチトースト 25日 おわかれ会 フルーツ 延命茶	米 油 食パン バター はちみつ ぎょうざの皮	カレイ 豚肉 みそ 卵 牛乳 豚ひき肉	れんこん 人参 ピーマン キャベツ しめじ 玉ねぎ 果物	
12 26	木	カレーライス レタスとワカメのサラダ	おからケーキ フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 カレールウ 小麦粉 バター 砂糖	豚肉 おから 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん レタス きゅうり ワカメ コーン 果物	
13 27	金	ごはん スパニッシュオムレツ 酢の物 みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 油 じゃが芋 コーンフレーク	卵 ウインナー 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり ワカメ なめこ 果物	
14 28	土	けんちんうどん 里芋の煮物	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん 里芋 ロールパン マーマレード	豆腐 牛乳	ねぎ 人参 大根 しめじ 小松菜 いんげん 果物	



今月もリクエスト献立を入れています。その他、ひなまつりやお別れ会など行事食やお楽しみメニューもあります。
 少しずつ暖かくなって春に近づいていますね。つくしが顔を出したりよもぎの新芽が出てくると、季節を感じます。おさんぽでもたくさん春を見つけられると楽しいですね。

