

2025年度

【食材の都合上変更がある場合があります】

## 3月給食こんだて表

手をつなごうあおき保育園

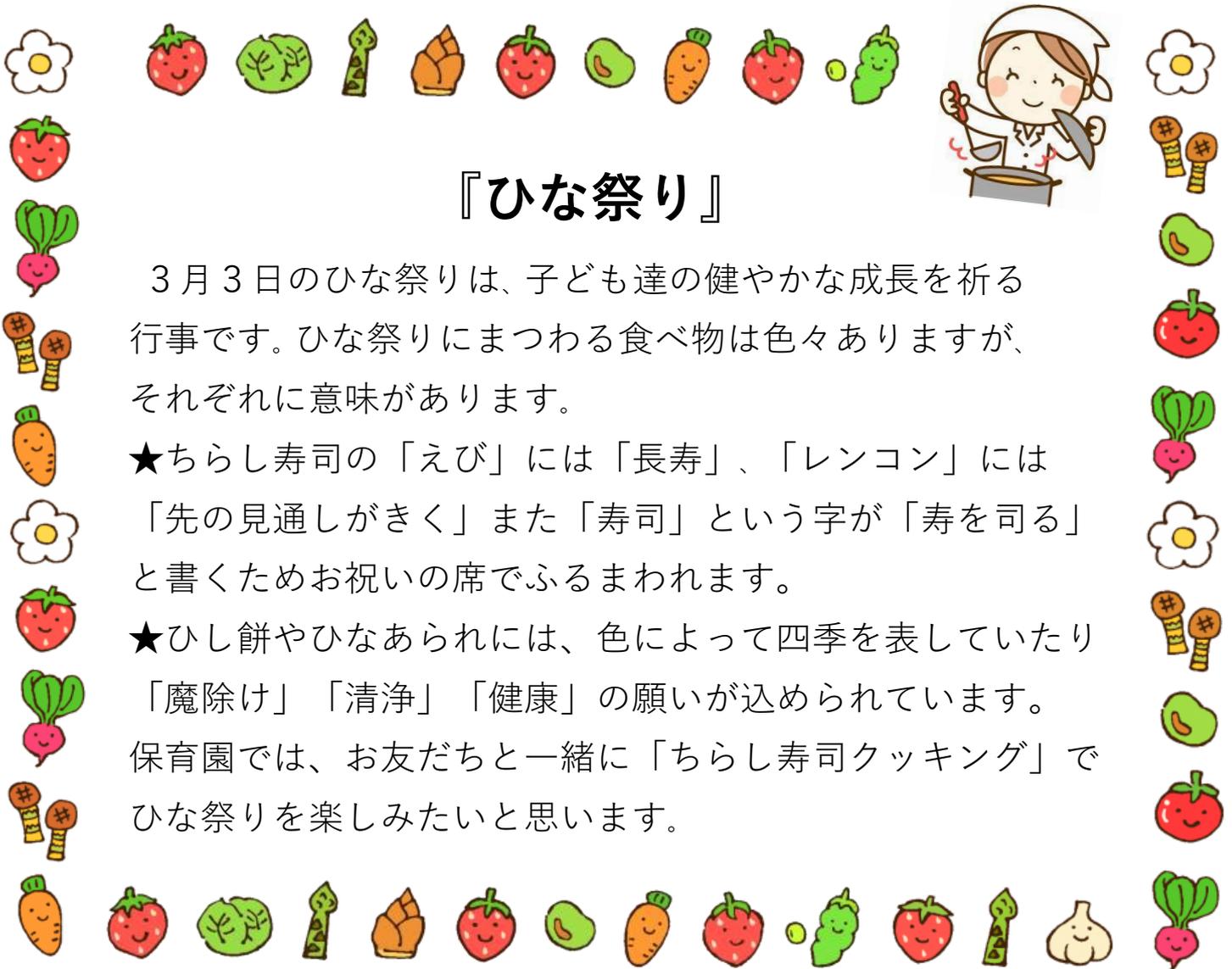
1・3・5		材料	2・4・6		材料
月 2 16 30	・ごはん ・鯖のさし焼き ・小松菜の酢の物 ・大根とえのきたけの味噌汁	・鯖・青ねぎ・生姜・濃口醤油・油 ・小松菜・人参・酢・きび糖・薄口醤油 ・大根・えのきたけ・味噌・だしかつお	月 9 23	・和風ツナスパゲティ ・白菜と人参のスープ	・スパゲティ・玉ねぎ・人参・ツナ油漬缶・えのきたけ・ピーマン・薄口醤油・油 ・白菜・人参・薄口醤油
	・牛乳 ・きな粉蒸しパン	・小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー・きび糖		・牛乳 ・じゃがいものオーブン焼き	・じゃが芋・ケチャップ・マヨネーズ
火 3 17 31	・ごはん ・白雪ひじき ・キャベツと玉ねぎの味噌汁 ・野菜スティック	・鶏肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・青ねぎ・油・きび糖・薄口醤油 ・キャベツ・玉ねぎ・味噌・だしかつお ・人参・きゅうり	火 10 24	・ごはん ・豚しゃが ・油揚げとしめじの味噌汁 ・野菜スティック	・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・三度豆・油・きび糖・濃口醤油・薄口醤油 ・油揚げ・しめじ・味噌・だしかつお ・人参・きゅうり
	・牛乳 ・桜色ケーキ	・米粉・ベーキングパウダー・豆乳・いちごジャム・きび糖・油		・牛乳 ・果物・ビスケット	・甘夏
水 4 18	・ドライカレー ・キャベツとコーンのサラダ	・米・牛ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・セロリ・りんご・ニンニク・カレー粉・スープの素・ケチャップ・濃口醤油・油・トマトジュース ・キャベツ・コーン缶・油・酢・きび糖	水 11 25	・ごはん ・さわらの西京焼き ・チンゲン菜の浸し ・大根とわかめの澄まし汁	・さわら・白味噌・みりん・酒 ・チンゲン菜・人参・花かつお・濃口醤油 ・大根・干しわかめ・薄口醤油・だし昆布・だしかつお
	・牛乳 ・果物・ウエハース	・バナナ		・牛乳 ・さつまいももち	・さつまいも・油・片栗粉・きび糖
木 5 19	・パン ・鶏肉のミルクスープ ・フロccoliーとコーンのサラダ ・野菜スティック	・食パン ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・三度豆・油・牛乳・スープの素・片栗粉 ・フロccoliー・コーン缶・油・酢・きび糖 ・パプリカ・大根	木 12 26	・ごはん ・牛肉とフロccoliーの炒物 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・野菜スティック	・牛肉・酒・濃口醤油・フロccoliー・人参・玉ねぎ・油・薄口醤油・スープの素・片栗粉 ・豆腐・干しわかめ・味噌・だしかつお ・パプリカ・大根
	・牛乳 ・おかかおにぎり	・米・花かつお・濃口醤油		・牛乳 ・ぶどうヨーグルトゼリー	・粉ゼラチン・きび糖・100%ぶどうジュース・ヨーグルト(無糖)
金 6	・ごはん ・豚肉と野菜の生姜炒め ・豆腐とわかめの味噌汁	・豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・もやし・ピーマン・油・生姜・濃口醤油・みりん ・豆腐・干しわかめ・味噌・だしかつお	金 13 27	・ごはん ・鶏の照り煮 ・小松菜のごま和え ・かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	・鶏肉・生姜・濃口醤油・みりん・きび糖 ・小松菜・人参・白ごま・濃口醤油 ・かぼちゃ・玉ねぎ・味噌・だしかつお
	・牛乳 ・黒糖ちんすこう	・小麦粉・黒砂糖・油		・牛乳 ・フルーツヨーグルト	・みかん缶・ヨーグルト(無糖)・きび糖
土 7 21	・わかめうどん ・ほうれん草ともやしのナムル	・ゆでうどん・鶏肉・人参・干しわかめ・青ねぎ・薄口醤油・だしかつお・だし昆布 ・ほうれん草・もやし・酢・きび糖・濃口醤油・ごま油	土 14 28	・豚丼 ・チンゲン菜と油揚げの味噌汁	・米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・油・きび糖・濃口醤油・だしかつお・片栗粉 ・チンゲン菜・油揚げ・味噌・だしかつお
	・牛乳 ・果物・せんべい	・甘夏		・牛乳 ・果物・せんべい	・バナナ

## 3月のバースデーメニュー

- ★炊き込みご飯 (米・人参・だしかつお・だし昆布・薄口醤油)
- ★白身魚のフライ (カレイ・小麦粉・パン粉・揚げ油・ケチャップ・ウスターソース)
- ★ブロッコリーサラダ (ブロッコリー・人参・コーン缶・きび糖・濃口醤油・マヨドレ)
- ★かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・味噌・だしかつお)
- ★おやつ (生ケーキ・バナナ・オレンジ)

## ☆3月スペシャルメニュー/クッキング (ひしもち風押しずし)

- ★ひしもち風押しずし  
(米・酢・きび糖・鶏ミンチ・濃口醤油・みりん・コーン缶・人参・きぬさや)
- ★さわらの煮付け (さわら・きび糖・濃口醤油)
- ★ブロッコリーの塩ゆで (ブロッコリー・食塩)
- ★豆腐と花麩の澄まし汁 (豆腐・花麩・薄口醤油・だし昆布・だしかつお)



『ひな祭り』

3月3日のひな祭りは、子ども達の健やかな成長を祈る行事です。ひな祭りにまつわる食べ物は色々ありますが、それぞれに意味があります。

★ちらし寿司の「えび」には「長寿」、「レンコン」には「先の見通しがきく」また「寿司」という字が「寿を司る」と書くためお祝いの席でふるまわれます。

★ひし餅やひなあられには、色によって四季を表していたり「魔除け」「清浄」「健康」の願いが込められています。保育園では、お友だちと一緒に「ちらし寿司クッキング」でひな祭りを楽しみたいと思います。