



こんだて



令和7年度(令和8年) 3月

ひよこ組

曜	月	火	水	木	金	
日	2・16	3	17	4・18	5・19	6
昼食	利休焼 ポテトサラダ みそ汁	ちらし寿司 焼売・さつまいものごま和え すまし汁	チキンライス 焼売・コーンサラダ スープ	チキン南蛮 スパゲティソーテー スープ	パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ	鮭のポテト焼き 土佐和え みそ汁
おやつ	牛乳 カスタードパン	カルピス 三色ゼリー	牛乳 アップルケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 えびせん	牛乳 ジャムサンド
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	米 35	米・酢 35・6.5 さとう・塩 2.5・0.4 人参・干しいたけ 4・0.6 れんこん・油揚げ 4・8 昆布・かつおだし 4.8 ざらめ・しょうゆ 1.6・0.5 卵・さとう 12・0.4 グリーンピース・塩 2.4・0.1 さくらでんぶ 2	米 35 鶏肉 16 玉ねぎ 12 人参 8 コーン・油 6.4・0.8 ケチャップ 12 焼売 40 コーン 8 きやべつ 24 きゅうり 8 人参 4 酢・油 2.4・1.6 しょうゆ 1.6 じゃが芋 24 玉ねぎ 20 ねぎ 1.6 コンソメ 1.5 牛乳 80 ホットケーキミックス 12 スキムミルク 1.6 バター・さとう 4.8・6.4 卵・りんご 12・8	米 45 鶏肉 40 小麦粉 1.6 卵 2.8 酢 3.6 さとう 4.4 しょうゆ 3.6 マヨネーズ 3.2 きゅうり 5.6 牛乳 2.4 卵 10 スパゲティ 8 きやべつ 24 コーン 6.4 人参・油 4・1.2 しょうゆ 1.2 豆腐 28 もやし 16 わかめ 0.24 コンソメ 1.5 牛乳 80 せんべい	強力粉 28 ドライイースト 0.24 マーガリン 2.8 塩・さとう 0.4・1.8 スキムミルク・牛乳 0.8・22 鶏肉・じゃが芋 24・24 玉ねぎ・人参 40・8 グリーンピース 2.4 コーン 2.4 スキムミルク 2.4 バター 1.6 小麦粉 4 コンソメ 0.8 牛乳 24 生クリーム 2.4 ブロッコリー 16 きゅうり 4 きやべつ 16 人参 4 酢・油 2.4・0.8 さとう・塩 0.8・0.08 牛乳 80 えびせん・油 10・4	米 35 鮭 40 塩 0.08 じゃが芋 16 牛乳 1.9 塩 0.08 マーガリン 2.4 青のり 0.08 きやべつ 28 小松菜 8 人参 4 花かつお 0.4 しょうゆ 1.6 昆布だし 0.7 大根 24 油揚げ 8 わかめ 0.24 人参 5 かつおだし 100 牛乳 80 食パン 40 いちごジャム 15

曜	月	火	水	木	金	土
日	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28
昼食	さばのごま照り おでん みそ汁	コロッケ ナポリタン みそ汁	シチュー パイナップル和え オレンジゼリー	からあげ 和風サラダ すまし汁	ハンバーグ フライドポテト スープ	わかめごはん そぼろ肉じゃが すまし汁
おやつ	牛乳 チーズパン	牛乳 フルーツ寒天	牛乳 ほんち揚げ	牛乳 クレープもち	牛乳 たこ焼き風	牛乳 ビスケット
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	米 35 さば・酒 40・1.6 片栗粉・みりん 3.6・2.4 酢・しょうゆ 0.8・2.4 さとう・ごま 1.2・2 じゃが芋 16 ちくわ 8 人参・大根 12・16 ウインナー 4.8 昆布・かつおだし 40 さとう 0.8 しょうゆ 3.6 白菜・しめじ 24・8 ねぎ・みそ 2・5 かつおだし 100 牛乳 80 強力粉 18 ドライイースト 0.24 マーガリン 1.8 さとう・塩 1.2・0.24 スキムミルク 0.4 牛乳・チーズ 2・8	じゃが芋 40 玉ねぎ 12 油・合ひき肉 0.4・12 さとう・酒 1.2・0.8 みりん 0.8 しょうゆ 1.6 卵・小麦粉 3.2・2.4 パン粉 6.4 油・塩 3.2・0.08 スパゲティ 12 玉ねぎ・ピーマン 10・2.4 ベーコン・油 3.2・1 トマトケチャップ 6.4 きやべつ・人参 24・6.4 わかめ・みそ 0.24・5 かつおだし 100 牛乳 80 寒天・さとう 0.24・4 みかん缶 20 バイン缶 20 もも缶 8	米 50 鶏肉 24 じゃが芋 32 玉ねぎ 40 人参 8 バター 2.4 小麦粉 1.6 トマトケチャップ 12 ウスターソース 4 バイン缶 12 きゅうり 24 オレンジジュース 48 アガー 0.8 さとう 2.4 牛乳 80 ほんち揚げ	米 35 鶏肉・人参 36・7 干しいたけ 0.4 しょうが 0.8 ごま・卵 1.6・6.4 片栗粉 8 しょうゆ 2.4 青のり・油 0.6・2.4 かにかまぼこ 6.4 きやべつ 24 きゅうり 8 酢・油 2.4・0.8 しょうゆ 1.2 麩 2 人参・ねぎ 6.4・1.6 塩・しょうゆ 0.16・0.8 昆布・かつおだし 120 牛乳 80 小麦粉・卵 12・6 ウインナー 3.2 きやべつ 16 小麦粉・油 0.8・0.4 中濃ソース 4 マヨネーズ 2.4 青のり・花かつお 0.08・0.24	米 35 合ひき肉 40 玉ねぎ 20 パン粉 4 牛乳 2.4 スキムミルク 0.8 トマトケチャップ 3.2 コンソメ・ざらめ 0.4・0.8 ウスターソース 0.8 じゃが芋・油 40・2.4 もやし 16 コーン 8 チンゲン菜 4 鶏ガラ 1.5 牛乳 80 小麦粉・卵 12・6 ウインナー 3.2 きやべつ 16 小麦粉・油 0.8・0.4 中濃ソース 4 マヨネーズ 2.4 青のり・花かつお 0.08・0.24	米 40 わかめ 0.7 しらす干し 4 人参 5.6 ざらめ 1.3 しょうゆ 2 油 1.6 豚ひき肉 24 じゃが芋 40 玉ねぎ・人参 32・8 糸こんにやく 12 ざらめ 2.4 しょうゆ 3.6 みりん・油 3.6・0.4 昆布・かつおだし 32 麩 2.4 えのき 12 わかめ 0.24 塩 0.16 しょうゆ 0.8 昆布・かつおだし 120 牛乳 80 ビスケット

3月3日は『ひなまつり』

ひなまつりは「桃の節句」とも言われ、

こどもたちの健やかな成長と幸せを願う行事です。

ひなまつりに食べられる行事食には、春の訪れを伝える旬の食材が使われています。

代表的なものとして、「ちらしずし」、「はまぐりのお吸い物」、「ひなあられ」、「ひしもち」、「白酒」などがあげられますが、それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。

コロッケ(4人分)

材料:じゃが芋-200g 玉ねぎ-60g 合ひき肉-60g
油-小さじ1/2 さとう-小さじ2 酒-小さじ1
みりん-小さじ1/2 しょうゆ-大さじ1/2 塩-ひとつまみ
卵-1/4個 小麦粉-小さじ4 パン粉-大さじ10 揚げ油-適量

作り方:①じゃが芋の皮をむき、ひと口大にカットし、耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジで加熱する。

②玉ねぎはみじん切りにし、油をひいたフライパンであめ色に炒める。

③②に合ひき肉・さとう・塩・酒・みりん・しょうゆを加えて汁気が無くなるまで炒める。

④①をボールに入れ、マッシャーやフォークなどで潰したら、②を加えて混ぜる。混ぜたら④を四等分にし、小判型に形成する。

⑤④の表面に小麦粉を薄くつけて、溶き卵をからめ、パン粉を全体についたら、170℃の油で3分程揚げて完成。

