



令和7年度(令和8年) 3月

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 チョコパン		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	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	45	米・酢	45・7.2	米	45	米	45	強力粉	35	米	45
	豚肉・ごま	50・3	さとう・塩	3.2・0.5	鶏肉	20	鶏肉	50	ドライイースト	0.3	鮭・塩	50・0.1
	さとう・しょうゆ	2.5・2.5	人参・干しいたけ	5・0.7	玉ねぎ	15	鶏肉	50	マーガリン	3.5	じゃが芋	20
	じゃが芋	40	れんこん・油揚げ	5・10	人参	10	小麦粉	2	塩・さとう	0.5・2.2	牛乳・塩	2.3・0.1
	きゅうり	10	昆布・かつおだし	6	コーン・油	8・1	卵・酢	3.5・5.5	スキムミルク・牛乳	0.9・27	マーガリン	3
	人参・りんご	5・15	さらめ・しょうゆ	2・0.6	ケチャップ	15	さとう	4.5	鶏肉・じゃが芋	30・30	牛乳	50・10
	マヨネーズ	5	卵・さとう	16・0.5	焼売	50	しょうゆ	4.5	玉ねぎ・人参	50・10	グリーンピース	3
	きやべつ	30	グリーンピース・塩	30・1	コーン	10	マヨネーズ	4	グリーンピース	3	きやべつ	35
	玉ねぎ	20	さくらでんぶ	2	コーン	10	きゅうり	7	牛乳・卵	3・13	小松菜	10
	わかめ	0.3	焼売	50	きやべつ	30	スパゲティ	10	スキムミルク	3	人参	5
	みそ	6	さつま芋	20	きゅうり	10	きやべつ	30	バター	2	花かつお	0.5
	かつおだし	120	ほうれん草	25	人参	5	コーン	8	小麦粉	5	しょうゆ	2
	煮干	10	ごま	1	酢・油	3・2	人参・油	5・1.5	コンソメ	1	昆布だし	0.8
	牛乳	100	さとう	1	しょうゆ	2	しょうゆ	1.5	牛乳	30	大根	30
	強力粉・小麦粉	12・3	しょうゆ	1.5	じゃが芋	30	豆腐	35	生クリーム	3	油揚げ	10
	さとう・塩	2.3・0.2	昆布だし	1	玉ねぎ	25	もやし	20	ブロッコリー	20	わかめ	0.3
	マーガリン	1.5	油	1	ねぎ	2	わかめ	0.3	きゅうり	5	みそ	6
	スキムミルク	0.5	花麩・えのき	3・15	コンソメ	1.8	コンソメ	1.8	きやべつ	20	かつおだし	120
	牛乳・小麦粉	1.5・1.2	ねぎ・しょうゆ	2・1	牛乳	100	煮干	100	人参	5		
	牛乳・さとう	12・3	塩・昆布・かつおだし	0.2・150	ホットケーキミックス	15.5	牛乳	100	酢・油	3・1	煮干	100
	卵・ココア	2.8・0.8	カルピス	30	スキムミルク	2	牛乳	100	さとう・塩	1・0.1	牛乳	100
			三色ゼリー	60	バター・さとう	6・8	せんべい	100	牛乳	100	食パン	40
					卵・りんご	15・10			えびせん・油	12・5	いちごジャム	15

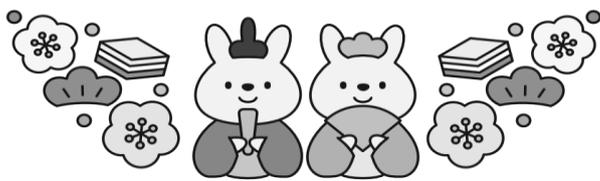
曜	月		火		水		木		金		土	
日	9・23		10・24		11・25		12・26		13・27		14・28	
昼食	さばのごま照り おでん みそ汁		コロッケ ナポリタン みそ汁		カレーライス パイナップル和え オレンジゼリー		からあげ 和風サラダ すまし汁		ハンバーグ フライドポテト スープ		わかめごはん そぼろ肉じゃが すまし汁	
おやつ	牛乳 チーズパン		牛乳 フルーツ寒天		牛乳 ぼんち揚げ		牛乳 クレープもち		牛乳 たこ焼き風		牛乳 ビスケット	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	45	米	45	米	60	米	45	米	45	米	50
	さば・酒	50・2	じゃが芋・玉ねぎ	50・15	鶏肉	30	鶏肉・人参	45・8.8	合ひき肉・玉ねぎ	50・25	わかめ	0.8
	片栗粉・みりん	4.5・3	油・合ひき肉	0.5・15	じゃが芋	30	干しいたけ	0.5	パン粉・牛乳	5・1	しらす干し	5
	酢・しょうゆ	1・3	さとう・酒	1.5・1	玉ねぎ	50	しょうが	1	スキムミルク	3	人参	7
	さとう・ごま	1.5・2.5	みりん・しょうゆ	1・2	人参	10	ごま・卵	2・8	トマトケチャップ	4	さらめ	1.6
	じゃが芋・ちくわ	20・10	卵・小麦粉	4・3	油	0.5	片栗粉・しょうゆ	10・3	コンソメ・さらめ	0.5・1	しょうゆ	2.5
	人参・大根	15・20	パン粉	8	カレールー	15	青のり・油	0.7・3	ウスターソース	1	油	2
	ウインナー	6	油・塩	4・0.1	パイン缶	15	かにかまぼこ	8	じゃが芋・油	50・3	豚ひき肉	30
	昆布・かつおだし	50	スパゲティ	15	きゅうり	30	きやべつ・きゅうり	30・10	もやし	20	玉ねぎ・人参	40・10
	さとう・しょうゆ	1・4.5	玉ねぎ・ピーマン	13・3	オレンジジュース	60	酢・油	3・1	コン	10	糸こんにやく	15
	白菜・しめじ	30・10	ペーコン・油	4・1.2	アガー	1	しょうゆ	1.5	チンゲン菜	5	さらめ	3
	ねぎ・みそ	2・6	トマトケチャップ	8	さとう	3	そうめん	12	鶏ガラ	1.8	しょうゆ	3
	かつおだし	120	きやべつ・人参	30・8	牛乳	100	人参・ねぎ	8・2	煮干	100	みりん・油	4.5・0.5
	煮干	10	わかめ・みそ	0.3・6	ぼんち揚げ	100	塩・しょうゆ	0.2・1	牛乳	100	昆布・かつおだし	40
	牛乳	100	かつおだし	120			昆布・かつおだし	150			麩	3
	強力粉	22	煮干	100			煮干	100	小麦粉・卵	15・7.5	えのき	15
	ドライイースト	0.3	牛乳	100			牛乳	100	ウインナー	4	わかめ	0.3
	マーガリン	2.2	寒天・さとう	0.3・5			小麦粉	12	きやべつ	20	塩	0.2
	さとう・塩	1.4・0.3	みかん缶	25			白玉粉・さとう	3.6・2	小麦粉・油	1・0.5	しょうゆ	1
	スキムミルク	0.5	パイン缶	25			卵・さとう	4.7・5	中濃ソース	5	昆布・かつおだし	150
	牛乳・チーズ	2.6・10	もも缶	10			小麦粉・牛乳	2・20	マヨネーズ	3	牛乳	100
									青のり・花かつお	0.1・0.3	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。