

# 3月 献立表

	3/1 (金)	3/2 (土)	3/3 (日)	3/4 (月)	3/5 (火)	3/6 (水)	3/7 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>春菊の ハート炒め</li> <li>杓苳草の ゆかり和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>コンスープ</li> <li>キャベツと ツナの炒め物</li> <li>アスパラガ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>菜花のソテー</li> <li>いんげんの ソテー和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>茄子の煮付</li> <li>しば漬け (ハート黄桃缶)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>高野豆腐煮</li> <li>春菊のごま和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>白菜の煮浸し</li> <li>温泉卵</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>トマトの酢の物</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉のピリリ揚げ</li> <li>ブロッコリーの おなか煮</li> <li>スナップエンドウの ソテー和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚汁</li> <li>赤魚の塩焼き</li> <li>里芋のみそ煮</li> <li>胡瓜の たくあん和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おとろひの 親子ちらし</li> <li>すまし汁</li> <li>ひじき煮</li> <li>大根おろし</li> <li>三色ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>油淋鶏</li> <li>ピリリ揚げ</li> <li>スナップエンドウ ソテー</li> <li>ピリリゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚丼</li> <li>すまし汁</li> <li>南瓜煮</li> <li>キャベツの ゆかり和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめうどん</li> <li>杓苳の天ぷら</li> <li>小松菜の 生姜和え</li> <li>ブルーベリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華スープ</li> <li>トマトのごまみそ焼</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>杓苳草の ピリリ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	バナナカステラ	バームクーヘン	桜あんの水ようかん	フルーツ	レモンケーキ	もみじまんじゅう	カフェオレゼリー
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑炊</li> <li>杓苳の幽庵焼き</li> <li>キノコと卵のソテー</li> <li>キャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉のソテー</li> <li>醤油炒め</li> <li>杓苳草の ソテー煮</li> <li>インゲソの和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の 肉みそかけ</li> <li>セロリの炒め物</li> <li>マカロニサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>杓苳のマスタード焼</li> <li>杓苳草の もろこし煮</li> <li>白菜のお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かに玉</li> <li>チゲソ菜の かき油炒め</li> <li>ピリリマのピリリ和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉と大根煮</li> <li>アスパラ炒め</li> <li>さつま芋サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>クリームチュー</li> <li>加ワワの ソテー炒め</li> <li>スナップエンドウサラダ</li> </ul>

	3/8 (金)	3/9 (土)	3/10 (日)	3/11 (月)	3/12 (火)	3/13 (水)	3/14 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>チゲソ菜のソテー</li> <li>インゲソの 梅ドレ和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんもの煮付</li> <li>小松菜のごま和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>キノコと肉の煮</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>小松菜の煮物</li> <li>大根サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>大根の煮物</li> <li>納豆</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>南瓜スープ</li> <li>チゲソ菜炒め</li> <li>さつま芋ドレ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>トマトの炒め物</li> <li>春菊のおなか和</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>肉団子の 甘酢あんかけ</li> <li>根菜煮</li> <li>菜花のソテー和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>コンソメスープ</li> <li>トマトとキノコ</li> <li>ほうれん草の 炒め物</li> <li>大根サラダ</li> <li>ソテーゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>アリの 和風ソテー</li> <li>加ワワソテー</li> <li>アスパラの マスタード和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にぎり寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>菜花のごま和</li> <li>いちごバナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豚肉の甘酢炒め</li> <li>アスパラのソテー煮</li> <li>スパサラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>五目汁</li> <li>ガリの西京焼</li> <li>小松菜の竹輪煮</li> <li>加ワワの酢の物</li> <li>和風プリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉の七味焼</li> <li>菜花の 中華風炒め</li> <li>ごま豆腐</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	クッキー	マブル蒸しパン	プリン	おはぎ	生姜湯・やわらかお	ソフトクレープ	五平餅と桜あん
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ガリの煮付</li> <li>南瓜の炒め物</li> <li>おろしのおなか和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚の南蛮漬</li> <li>金平ソテー</li> <li>春菊の磯和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>チゲソ菜と ピリリの煮物</li> <li>胡瓜漬け (ハートぶどう缶)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の生姜焼</li> <li>ポテトソテー</li> <li>切干大根和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ガリのソテー焼</li> <li>肉シューマイ</li> <li>杓苳草のソテー和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のクリーム和</li> <li>金平ごぼう</li> <li>加ワワの ドレ和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚の照焼</li> <li>ブロッコリーの ソテー煮</li> <li>ポテトサラダ</li> </ul>

	3/15 (金)	3/16 (土)	3/17 (日)	3/18 (月)	3/19 (火)	3/20 (水)	3/21 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>肉団子煮</li> <li>茄子の和え物</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>白菜の煮浸し</li> <li>温泉卵</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>トマトのゆかり和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>チゲソ菜と 魚肉のソテー煮</li> <li>加ワワのドレ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>肉詰めいなり煮</li> <li>小松菜の生姜和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ほうれん草ソテー</li> <li>大根のドレ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>茄子の炒め物</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>揚げだし豆腐</li> <li>切干大根煮</li> <li>小松菜のお浸し</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソテー焼きそば</li> <li>すまし汁</li> <li>高野豆腐煮</li> <li>和風ソテー和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>刺身盛り</li> <li>里芋のみそ煮</li> <li>卵の花炒り煮</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華スープ</li> <li>八宝菜</li> <li>焼き餃子</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉の トマトソースかけ</li> <li>大根の旨煮</li> <li>アスパラのドレ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>白身フライ</li> <li>菜花のソテー</li> <li>白菜和え物</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豚肉の生姜焼</li> <li>ピリリ揚げ</li> <li>ブロッコリーの ピリリ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	豆乳ゼリー	チョコチップ蒸しパン	黒糖まんじゅう	コンフェ	ベビーカステラ	ドーナツ	おしるこ風
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のじぶ煮</li> <li>キャベツの ソテー炒め</li> <li>菜花の錦糸和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ガリの塩焼</li> <li>南瓜の煮付</li> <li>茄子のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚カツ</li> <li>大根の煮物</li> <li>豆サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アリのかば焼</li> <li>ひじき煮</li> <li>菜花の ピリリ和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>杓苳の マスタード焼</li> <li>筍とインゲソの 炒め物</li> <li>おろしのおなか和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>肉豆腐</li> <li>スパソテー</li> <li>春菊の磯和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>巣ごもり卵</li> <li>インゲソと きのこ炒め</li> <li>アスパラのドレ和</li> </ul>

# 3月献立表

	3/22 (金)	3/23 (土)	3/24 (日)	3/25 (月)	3/26 (火)	3/27 (水)	3/28 (木)
朝	・ごはん ・みそ汁 ・大根の煮物 ・納豆 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・高野豆腐煮 ・たくあん漬 (ハツマシ -缶) ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・がんも煮 ・じゃが芋と そら豆の炒め ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・オムレツ ・小松菜の おかか和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・春菊の炒め物 ・ひじき炒め ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・イカパル煮 ・青梗菜の 和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・卵の炒め物 ・イグサの生姜和 ・牛乳
昼	・ごはん ・すまし汁 ・麻婆豆腐 ・フキの金平 ・菜花のごま和 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・牛肉とジャガイモ煮 ・卵の花炒り煮 ・かぼちゃサラダ ・りんごゼリー	・ごはん ・すまし汁 ・豚肉の中華炒め ・ごぼうの煮物 ・かうと長芋和え ・フルーツ	A:かやくごはん B:じゃがと菜花の 混ぜごはん ・すまし汁 ・赤魚の塩こうじ 焼 ・厚揚げ煮 ・青梗菜の	・山菜トコロそば ・かぶの煮物 ・海藻サラダ ・フルーツ	・赤飯 ・すまし汁 ・刺身盛り ・扇フライ ・さつま芋甘煮 ・フルーツ	・ビーフカレー ・アスパラゴ炒め ・トマトサラダ ・ヨーグルト
間	今川焼	ココアワッフル	たい焼き	もみじまんじゅう	エクレア	誕生日ケーキ	やわらかおかし
夕	・ごはん ・ホキの煮付 ・ジャーマンポテト ・春雨サラダ	・ごはん ・鶏肉の みそ漬け焼 ・切干大根煮 ・もずく酢	・ごはん ・アジの南蛮漬 ・じゃが芋と 牛肉の炒め ・豆サラダ	・ごはん ・肉じゃが ・キャベツの コンソメ ・モヤシとイグサの ゆかり和	・カレーピラフ ・卵とモヤシの 炒め物 ・胡瓜の 磯ちらし和 ・フルーツ	・ごはん ・鶏肉の タタキかけ ・細昆布煮 ・小松菜和え	・ごはん ・豚肉の卵とし ・スパソテー ・かうの梅和え
	3/29 (金)	3/30 (土)	3/31 (日)				
朝	・ごはん ・みそ汁 ・イカパル煮 ・ほうれん草の 和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・がんもの煮付 ・小松菜のお浸し ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・大根の煮付 ・温泉卵 ・牛乳				
昼	・ごはん ・すまし汁 ・豚肉の 塩こうじ炒め ・高野豆腐煮 ・菜花の辛子和え ・フルーツ	・ごはん ・コンソメ ・柿の羹 ・金平ごぼう ・スナップエンドウの ごま和 ・かぼちゃゼリー	・ごはん ・すまし汁 ・鶏肉の マーマレード焼 ・ほうれん草のクリーム煮 ・モヤシの辛し和え ・フルーツ				
間	どら焼き	黒糖菓子	ババロア				
夕	・ごはん ・かひの唐揚げ ・山菜の煮物 ・モヤシとわかめ のお浸し	・ごはん ・鶏肉の照焼 ・ピーマンと筍の 炒め ・春菊の酢の物	・ごはん ・豆腐ステーキ ・イグサの 中華炒め ・桜漬け				

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

## ひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長や幸福を願う行事で

「桃の節句」とも言います。

### ひし餅



緑・白・ピンクの3色の餅を  
菱形に切って重ねたものを飾ります。

緑…大地

白…雪

ピンク…桃

「雪がとけて 大地に  
草が芽生え 桃の花  
が咲く」という意味  
がこめられています。

### ひなあられ

ピンク・緑・黄・白の4色で、それぞれの四季を  
表していると言われてます。

あられには、でんぷんが多く健康に良いことか  
ら「1年中、娘が幸せにすごせるように」と  
願いがこめられています。

