



3月の献立表

令和7年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
2	月	お菓子、牛乳	炒り豆腐(ウインナー、豆腐、卵、ほうれん草) 土佐酢和え(大根、にんじん、きゅうり、かつお節) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	16	月	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース) 野菜のおかか和え(にんじん、もやし、ほうれん草、かつお節) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳
3	火	お菓子、牛乳	★行事食 お雛様・お内裏様ごはん(あげ、卵、小松菜、にんじん、ごはん) 鶏のゆかり天ぷら(鶏肉、ゆかり)、菜の花和え(菜の花、にんじん、ごま) すまし汁、果物	イチゴのムース、牛乳	17	火	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、カリフラワー 切干大根サラダ(切干大根、にんじん、キャベツ、ほうれん草、かつお節) すまし汁、果物	牛乳もち、牛乳
4	水	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(鰯)、にんじん えのき納豆(ちりめん、納豆、えのき) みそ汁、果物	きな粉クリームサンド、牛乳	18	水	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん 青菜とちりめんのごま酢和え(しらす干、小松菜、ごま) みそ汁、果物	うの花の野菜チヂミ、牛乳
5	木	お菓子、牛乳	豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) かぼちゃの煮物(かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	ほうれん草の蒸しパン、牛乳	19	木	お菓子、牛乳	クリームシチュー(鶏肉、じゃがも、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜) ひじきサラダ(ひじき、にんじん、白菜) 果物	焼うどん、牛乳
6	金	お菓子、牛乳	鶏肉のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー 五色和え(小松菜、白菜、もやし、にんじん、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	青のリクッキー、牛乳	21	土	お菓子、牛乳	麻婆丼(豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、ごはん) ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ごま) 果物	じゃこトースト、牛乳
7	土	お菓子、牛乳	八宝麺(豚肉、ちくわ、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、いんげん、中華麺) 粉ふき芋(じゃがいも) 果物	五目おにぎり、お茶	23	月	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、牛乳)、ブロッコリー 白菜のコンソメ煮(白菜、にんじん、しいたけ) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳
9	月	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(豚肉、高野豆腐、卵、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) 白菜のゆかり和え(白菜、にんじん、ゆかり) みそ汁、果物	きなこプリン、牛乳	24	火	お菓子、牛乳	鶏のみそ焼き(鶏肉)、にんじん ひじきのきんぴら(ちくわ、ひじき、にんじん、ごぼう、いんげん) すまし汁、果物	納豆おやき、牛乳
10	火	お菓子、牛乳	スパゲティナポリタン (ウインナー、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、スパゲティ) ブロッコリーのごまサラダ(ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごま) 果物	じゃこ豆おにぎり、お茶	25	水	お菓子、牛乳	関東煮(豚肉、ちくわ、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、小松菜) もやしのごま酢和え(しらす干、もやし、ほうれん草、ごま) みそ汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳
11	水	お菓子、牛乳	魚の磯部揚げ(赤魚、青のり)、にんじん ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	ビーフン、牛乳	26	木	お菓子、牛乳	★行事食 アンパンマンカレー (合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、チーズ、海苔、ごはん) 鶏のから揚げ(鶏肉) マカロニサラダ(ウインナー、マカロニ、にんじん、キャベツ)、果物	イチゴのケーキ、牛乳
12	木	お菓子、牛乳	鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま)、いんげん 大豆とひじきの煮物(あげ、大豆、ひじき、にんじん) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳	27	金	お菓子、牛乳	魚のレモン醤油焼き(鰯、レモン)、ブロッコリー チャプチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ちんげん菜) すまし汁、果物	大学芋、牛乳
13	金	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん) 野菜とわかめの酢の物(にんじん、ほうれん草、もやし、わかめ) みそ汁、果物	チーズポテトボール、牛乳	28	土	お菓子、牛乳	五目うどん (豚肉、あげ、にんじん、ごぼう、しめじ、ほうれん草、大根、うどん) おじゃごとじゃこのおかか和え(ちりめん、じゃがいも、かつお節) 果物	梅の香おにぎり、お茶
14	土	お菓子、牛乳	みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ) キャベツとコーンの和え物(キャベツ、にんじん、小松菜、とうもろこし、ごま) 果物	フレンチトースト、牛乳	30	月	お菓子、牛乳	ポトフ(ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ) 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) 果物	きなこ大豆、牛乳
					31	火	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、にんじん 五色炒め(豚肉、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) みそ汁、果物	バナナケーキ、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



3月3日はひなまつり～お祝い料理～

桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形を飾り、桃の花など色とりどりのお供えものをし、ちらし寿司や潮汁(うしおじる)などのごちそうを食べてお祝いをします。

ひな祭りの準備と意味や役割



白酒・甘酒
邪気を払う



雛人形



桃の花
厄払いや魔除け、長寿をもたらす力



ひなあられ
健康を祈願と女の子の幸せを願う



蛤のお吸い物
一生一人の人と連れ添うように仲の良い夫婦を願う



ちらし寿司
縁起がよいとされる具材が使われていることから、ひな祭りのお祝い料理にふさわしいお祝い料理とされています



菱餅
縁：健康やかな成長・厄除け
白：清浄・純白・子孫繁栄
桃：魔除け