

# 3月こんだて

2025.3 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツともやしの味噌汁、マーボー春雨 煮じゃが	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
3	月	Caベビせん ほうじ茶	ちらし寿司、潮汁、鯖の塩こうじ焼き 切干大根の煮物、菜の花のお浸し	桜もち ほうじ茶
4	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、㊶葱と油揚げの味噌汁、納豆の玉子焼き 筑前煮、ほうれん草のごま和え	鶏肉のフォー ほうじ茶
5	水	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、㊷豚汁、焼きししゃも 厚揚げの煮物、青梗菜と若布の酢の物	ごま入りおからドーナツ ホットミルク
6	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー、ポテトサラダ	スキム葛餅 ほうじ茶
7	金	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、春雨スープ、マーボー豆腐 里芋の磯部揚げ、ほうれん草のナムル	いなり寿司 ほうじ茶
8	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、小松菜の味噌汁、温野菜サラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
10	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、なめこの味噌汁、鮭の香味焼き 生昆布の炒め煮、白菜のごま和え	ふかし芋 ほうじ茶
11	火	ぼん菓子 ほうじ茶	☆リクエスト献立☆ カレーライス、鶏肉のからあげ、春雨サラダ、みかん	味噌おにぎり ほうじ茶
12	水	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、いわしのハンバーグ 高野豆腐のオランダ煮、豆もやしと桜海老のナムル	米粉のホットケーキ ミルク
13	木	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、蒸し豚のごまだれ、サニーレタス 五目大豆煮、かぶの梅おほかね和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
14	金	小魚 ほうじ茶	赤飯、えのきのすまし汁、鱈の西京焼き がんもどきの煮物、切干大根のはりはり漬け	米粉のお好み焼き ほうじ茶
15	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、ニラスープ、肉じゃが、もやしの中華サラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
17	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ねぎの味噌汁、白身魚のカレー風味揚げ 高野豆腐の煮物、春キャベツの塩こうじ漬け	クリームシチュー ほうじ茶
18	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱とあおさの味噌汁、豚肉のとんてき 千キャベツ、かぶの出汁炊き、ほうれん草の白和え	コーンブレット ほうじ茶
19	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、ほっけの塩焼き 大豆のトマト煮、青梗菜と桜海老のお浸し	チキンナゲット ほうじ茶
21	金	星っこ ほうじ茶	カレースープのフォー、鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮、わかめサラダ	きなこぼたもち ほうじ茶
22	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、肉豆腐、人参レーズン	せんべい、するめ ほうじ茶
24	月	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、手羽中のレモンペッパー焼き ブロッコリーときのこのソテー、白菜とりんごのサラダ	マルゲリータピザ ほうじ茶
25	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、あじの香味焼き 青梗菜と豚肉のソテー、大根のサラダ	米粉のすいとん ほうじ茶
26	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、しめじと油揚げの味噌汁、大豆入りかき揚げ 大根おろし、豚肉とかぶのうま煮、カリフラワーのカレピクルス	いちごジャムヨーグルト ほうじ茶
27	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、鯖の味噌煮 高野豆腐の玉子とじ、わかめの酢の物	ポップコーン きな粉棒、ミルク
28	金	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、豆もやしの中華スープ、豚レバーの黒酢炒め 南瓜の甘煮、小松菜の磯和え	おほかねおにぎり ほうじ茶
29	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布の味噌汁、スタミナ炒め 青菜のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
31	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、大根と油揚げの味噌汁、鶏肉のハーブ塩麹焼き 青梗菜のソテー、ツナサラダ	カルピスゼリー ほうじ茶

☆野外調理…㊶→りす組㊷→パンダ組

◎今月のピックアップメニュー◎

～青梗菜と桜えびのお浸し～

青菜をさっとゆで、煎った桜えびと醤油で  
味付けです。時短のレシピです♪



←レシピはこちらから♪

# 3月こんだて（離乳食）

2025. 3 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、キャベツともやしの味噌汁、マーボー春雨 煮じゃが	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
3	月	Caベビせん ほうじ茶	ちらし寿司、潮汁、鯖の塩こうじ焼き 切干大根の煮物、菜の花のお浸し	桜もち ほうじ茶
4	火	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、葱と油揚げの味噌汁、納豆の玉子焼き 筑前煮、ほうれん草のごま和え	鶏肉のフォー ほうじ茶
5	水	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、豚汁、焼きししゃも 厚揚げの煮物、青梗菜と若布の酢の物	ごま入りおからドーナツ ホットミルク
6	木	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、キャベツのスープ、ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー、ポテトサラダ	スキム葛餅 ほうじ茶
7	金	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、春雨スープ、マーボー豆腐 里芋の磯部揚げ、ほうれん草のナムル	いなりにぎり ほうじ茶
8	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、小松菜の味噌汁、温野菜サラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
10	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、なめこの味噌汁、鮭の香味焼き 生昆布の炒め煮、白菜のごま和え	ふかし芋 ほうじ茶
11	火	ぱん菓子 ほうじ茶	カレーライス、鶏肉のからあげ、春雨サラダ、みかん	味噌おにぎり ほうじ茶
12	水	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、いわしのハンバーグ 高野豆腐のオランダ煮、豆もやしと桜海老のナムル	米粉のホットケーキ ミルク
13	木	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、蒸し豚のごまだれ、サニーレタス 五目大豆煮、かぶの梅おかか和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
14	金	小魚 ほうじ茶	赤飯、えのきのすまし汁、鱈の西京焼き がんもどきの煮物、切干大根のはりはり漬け	米粉のお好み焼き ほうじ茶
15	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、ニラスープ、肉じゃが、もやしの中華サラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
17	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、ねぎの味噌汁、白身魚のカレー風味揚げ 高野豆腐の煮物、春キャベツの塩こうじ漬け	クリームシチュー ほうじ茶
18	火	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、玉葱とあおさの味噌汁、豚肉のとんてき 千キャベツ、かぶの出汁炊き、ほうれん草の白和え	コーンブレット ほうじ茶
19	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、ほっけの塩焼き 大豆のトマト煮、青梗菜と桜海老のお浸し	チキンナゲット ほうじ茶
21	金	星っ子 ほうじ茶	カレースープのフォー、鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮、わかめサラダ	きなこぼたもち ほうじ茶
22	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、肉豆腐、人参レーズン	せんべい、するめ ほうじ茶
24	月	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、コンソメスープ、手羽中のレモンペッパー焼き ブロッコリーときのこのソテー、白菜のサラダ	マルゲリータピザ ほうじ茶
25	火	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、豆腐の味噌汁、あじの香味焼き 青梗菜と豚肉のソテー、大根のサラダ	米粉のすいとん ほうじ茶
26	水	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、しめじと油揚げの味噌汁、大豆入りかき揚げ 大根おろし、豚肉とかぶのうま煮、カリフラワーのカレピクルス	いちごジャムヨーグルト ほうじ茶
27	木	星っ子 ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、鯖の味噌煮 高野豆腐の玉子とじ、わかめの酢の物	ポップコーン きな粉棒、ミルク
28	金	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、豆もやしの中華スープ、豚レバーの黒酢炒め 南瓜の甘煮、小松菜の磯和え	おかかおにぎり ほうじ茶
29	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、とろろ昆布の味噌汁、スタミナ炒め、青菜のじゃこ 和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
31	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、大根と油揚げの味噌汁、鶏肉のハーブ塩麹焼き 青梗菜のソテー、ツナサラダ	カルピスゼリー ほうじ茶

※月齢に合わせて形状を変えています。

◎今月のピックアップメニュー◎

～青梗菜と桜えびのお浸し～

青菜をさっとゆで、煎った桜えびと醤油で  
味付けです。時短のレシピです♪



←レシピはこちらから♪