



令和7年度

3がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
2(月)	コーンクリームシチュー はるさめサラダ オレンジ	鶏肉 ハム	春雨 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ グリンピース 人参 コーン きゅうり オレンジ	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
3(火)	ひなまつりごはん ブロッコリーのわふうサラダ そうめんじる いちご	鮭 卵 かまぼこ 豆腐 ツナ 油揚げ	油 砂糖 そうめん	人参 ブロッコリー コーン ねぎ 玉ねぎ しいたけ いちご	☆ひなまつりクッキー ☆ゼリー ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 バター ジュース 寒天 牛乳
4(水)	さかなのごまさくさくやき きりぼしだいこんのもの みそじる	魚 豆腐 油揚げ わかめ みそ 麩	油 砂糖	切干大根 いんげん 人参 ねぎ もやし えりんぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
5(木)	かんばやしじどりのヤンニョムチキン もやしのあおじそサラダ はるさめスープ	鶏肉 ちくわ 豆腐 わかめ	油 砂糖 春雨	もやし 人参 青じそ えのき 大根 玉ねぎ 人参	☆おこのみやき おちゃ	お好み焼粉 卵 ねぎ 豚肉 お茶
6(金)	おべんとうの日				☆手作りパン	強力粉 バター イースト 砂糖
9(月)	カレーライス マカロニサラダ オレンジ	豚肉 ハム	じゃが芋 油 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース きゅうり コーン りんご	☆フライドポテト ぎゅうにゅう	フライドポテト 牛乳
10(火)	マーボー豆腐 もやしのナムル バナナ	豚ひき肉 豆腐 ツナ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ ニラ 人参 ねぎ しいたけ もやし 小松菜 バナナ	プリン おかし ぎゅうにゅう	プリン おかし 牛乳
11(水)	さかなのうめに おひたし とんじる	魚 ちくわ 豆腐 みそ 油揚げ 豚肉	油 砂糖 こんにやく さつま芋	もやし ほうれん草 人参 えのき もやし ごぼう ねぎ 大根	☆あげたこやき おちゃ	たこやき 油 お茶
12(木)	かんばやしじどりのからあげ スナックえんどうごまサラダ わかめスープ	鶏肉 卵 わかめ 豆腐	小麦粉 油 砂糖	スナックえんどう 人参 キャベツ コーン ねぎ しめじ 玉ねぎ もやし	おかし パイナップル ぎゅうにゅう	おかし パイナップル 牛乳
13(金)	とんてきいため キャベツのいそあえ のっぺいじる	豚肉 のり 油揚げ 豆腐	油 砂糖 片栗粉 里芋 こんにやく	玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 大根 ごぼう ねぎ えのき	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン ジャム 牛乳
16(月)	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	牛肉 ハム	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース きゅうり オレンジ	☆ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン バター 砂糖 牛乳
17(火)	ハンバーグ キャベツのおかかあえ すましじる	合いびき肉 鯉節 豆腐 油揚げ	油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しいたけ 大根 ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
18(水)	さかなのカレームニエル ブロッコリーのあえドレサラダ ポトフ	魚 ツナ 鶏肉	油 砂糖 じゃが芋	人参 ブロッコリー コーン ねぎ 玉ねぎ えのき もやし 大根	☆ないしよもち ぎゅうにゅう	もち米 米 きなこ あん 牛乳
19(木)	かきあげ もやしのすのもの みそじる	ウインナー ちくわ 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	さつま芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 三つ葉 小松菜 もやし キャベツ まいたけ ねぎ	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ 牛乳
23(月)	きつねうどん げんきなサラダ りんご	油揚げ かまぼこ ハム	うどん 油 砂糖	ねぎ キャベツ 人参 コーン ほうれん草 りんご	☆マカロニきなこ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
24(火)	セルフサンドパン やきそば とうにゅうみそスープ	豚肉 豆乳 ウインナー 豆腐	油 砂糖 強力粉 麵 バター さつま芋	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 もやし ねぎ しいたけ	☆クレープ ぎゅうにゅう	卵 牛乳 小麦粉 生クリーム みかん缶 牛乳
25(水)	さかなのしおやき うめサラダ みそじる	魚 ベーコン 油揚げ 豆腐 わかめ	油 砂糖	梅干し 切干大根 人参 えりんぎ ねぎ 玉ねぎ もやし	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
26(木)	おたのしみバイキング	餃子 ウインナー エビ ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ 大豆	油 砂糖 こんにやく	ブロッコリー トマト 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
27(金)	ブルコギふう はるさめのちゅうかサラダ とりガラスープ	牛肉 ツナ わかめ 豆腐	油 砂糖	玉ねぎ なら 玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ えのき もやし	シュークリーム バナナ ぎゅうにゅう	シュークリーム バナナ 牛乳

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

・☆のマークはてづくりおやつです

コップはまいにち持って来てください。



←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。

・下線_はそうぐみのリクエストメニューです！



←今月は三重県の郷土料理や郷土菓子を提供します

・お弁当の日はお箸とコップを持ってきてください

・下線_はそうぐみのリクエストメニューです！

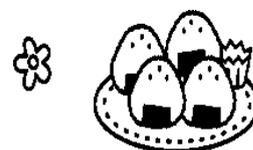


早いもので今年度最後の月となりました。

1年間たくさん食べて、たくさん遊んで、心も体も大きくなったこどもたち。

給食の時間にも、苦手な物に挑戦したり、食べられる量が増えたりとたくさんの成長した姿を見せてくれました。

今月は卒園式も控えたぞうぐみさんのリクエストメニューを多く取り入れた献立になっております。みんなが笑顔で給食を食べてくれますよう心を込めて作ります。



3月に出る郷土料理のご紹介

三重県



① とんてき

厚切りの豚肉を濃いめのソースでソテーした料理です。
スタミナがつき疲労回復も期待できるため戦後コンビナートの労働者向けに考案されました。

② のっぺいじる

里芋、人参、ごぼう、大根などの根菜類が入り、油炒めしないのが特徴です。

三重県の伊賀地域において、大量に作って最初は具沢山の汁物として食し、その後温めなおして最後は煮物のような状態で食べられます。

③ ないしょもち

もち米とうるち米を5：5の割合で炊いたものにあんを包んできな粉をまぶしたものです。

あまりにも美味しいため家族だけで内緒に食べていたことや、ペタンペタンと音がしないのが名前の由来だそうです。

