

藤の木学園 2025年 3月 メニュー表

土	日	月	火	水	木	金
1 朝基 ごはん みそ汁 (油あげ・大根) 竹輪の卵とじ 昼基 かき揚げうどん 厚揚げのそぼろあんかけ 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え(添) じゃがいもとわかめの煮物	2 朝基 トースト (2枚) マーガリン チョコクリーム 白菜のクリームスープ 牛乳 昼基 もも缶詰 (黄桃) 牛丼 のっぺい汁 みかんT 夕基 ごはん 回鍋肉F 中華スープF 納豆	3 朝基 ごはん みそ汁 (えのき・じゃがいも) 高野の卵とじ 昼基 ごはん 豚肉のカレー焼き 炒り玉もやし マメストローネ 間 牛乳T 夕基 ひなちらし 菜の花のごま和え 花麩のすまし汁T いちご3個 ひなあられ(関西風)	4 朝基 ごはん みそ汁 (生揚げ・人参) ひじきとツナサラダ (マヨ) 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン こふきいも (カレー) コールスローサラダ(チーズ) 間 牛乳T 夕基 ごはん クリームシチュー(豚) トマトと水菜のサラダ ヨーグルト(脱脂加糖)	5 朝基 黒糖ロールパン 肉だんごと麦のスープ 牛乳T チーズ(6p) オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め トマトとじゃこのサラダ 間 夕基 ごはん さばのカレームニエル ほうれん草と卵のソテー 金時豆の甘煮 (市販)	6 朝基 ごはん みそ汁 (豆腐・青菜) 切り干し大根の炒め煮 ふりかけ (おかか) 昼基 ごはん ハムとポテトのキッシュ風 マカロニサラダ 間 牛乳T 夕基 誕生日メニュー ごはん 鶏肉の唐揚げ トマトとチーズのサラダ ミネストローネ (コソ味)	7 朝基 レーズン・イエローパン ハムと野菜のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 卵ポテトサラダ 夕基 ごはん コロッケ (市販) 野菜の素揚げ(添) 吉野汁F
8 朝基 ごはん みそ汁 (南瓜・白菜) 厚焼きたまご風 昼基 菜の花とチキンのクリームパスタ かぼちゃサラダT 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん たらねぎみそ焼き 里芋と根菜の煮物 納豆	9 朝基 ピザトースト 牛乳 マンゴー 中華丼 かきたまわかめスープT みかんヨーグルト 夕基 ごはん ハンバーグ スパゲッティソテー 青菜とひじきの和え物	10 朝基 ごはん みそ汁 (小松菜・しいたけ) しろなの卵とじ 昼基 ごはん 生揚げの野菜あんかけ 酢の物 (大根) 間 牛乳T 夕基 卒業式メニュー 赤飯 トンカツ フライドポテト コールスローサラダ 花麩のすまし汁	11 朝基 ごはん みそ汁 (里芋・しめじ) じゃこピーマン 昼基 ごはん 牛肉のオイマヨ炒め ほうれん草の白和え 間 牛乳T 夕基 カレードリア スープ煮 大根サラダ	12 朝基 チョコツイストパン キャベツのスープ 牛乳 チーズ(6p) キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん ミートオムレツ ツナサラダ 間 いちごジャムの蒸しパン 夕基 ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 切り干し大根のさっぱりサラダ	13 朝基 ごはん みそ汁 (じゃがいも・長ねぎ) 青菜と揚げの煮びたし ふりかけ (のりたま) 昼基 ごはん 豚肉のピカタ スパゲティサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん ビーフシチューT かぼちゃサラダT(チーズ) みかんT	14 朝基 ロールパン2個 リンゴジャム ウィナーと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん さわらのチーズ焼き ケチャップソテー 中華風サラダ 夕基 ごはん 豚肉のトマト煮 かぶのマヨネーズサラダT
15 朝基 ごはん みそ汁 (生揚げ・たまねぎ) 焼きれんこん (カレー) 味付けのりT 昼基 焼きそば ビーンズサラダ (かぼちゃ) 間 のむヨーグルト (プレーン) 夕基 ごはん ミックスフライ(卵・玉ねぎ・ピーマン・じゃがいも・カリフラワー)	16 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイナップル きじ焼き風丼 みそけんちん汁T 夕基 ごはん 鮭の菜種焼き 春キャベツのサラダT みかんヨーグルト	17 朝基 ごはん みそ汁 (なめこ) きんぴらごぼう 昼基 ごはん 麻婆豆腐T ブロッコリーのコーンサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 牛肉と野菜のかきソース炒めF 高野豆腐の含め煮 水菜とはるさめのスープ	18 朝基 ごはん みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) 千草焼き (ひじき) 昼基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 肉じゃが (小鉢) 間 牛乳T 夕基 ごはん チキン南蛮 付け合わせ かに風味サラダ	19 朝基 レーズン・イエローパン ス克蘭ブルエッグF 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 八宝菜 かぶのサラダT 夕基 ハヤシライス パンプキンサラダ マンゴーヨーグルト	20 朝基 ごはん みそ汁 (豆腐・大根) ウィナーと野菜のソテー 昼基 ごはん 豚肉の香りパン粉焼き 付け合わせ ポテトサラダ (スキム) 間 牛乳T 夕基 ひじきごはんF さばのごまみそ焼き 切り干し大根のはりはり漬け 添 かきたま汁F	21 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン ほうれん草のクリームスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろかけF 白菜とじゃこのゆずごま酢 夕基 ごはん 鮭とじゃがいものグラタン グリーンサラダT りんご 1/8カット2個
22 朝基 ごはん みそ汁 (南瓜・わかめ) 炒り卵と野菜の炒めもの 昼基 あんかけ揚げそば きゅうりとわかめの酢の物 間 のむヨーグルト (プレーン) 夕基 ごはん チンジャオロース 中華風たまごスープ 納豆	23 朝基 トースト (2枚) T ブルーベリージャム マーガリン 麦と野菜のスープ 牛乳T 昼基 もも缶詰 ごはん (丼) 魯肉飯風 (るーろーはん) 切り干し大根のナムル 夕基 ごはん 赤魚の塩焼き 里芋のそぼろあんかけ 小松菜納豆	24 朝基 ごはん みそ汁 (里芋・えのきたけ) れんこんのきんぴら 昼基 ごはん さばの竜田揚げ マセドアンサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん えびかに玉風 筑前煮風 グレープゼリー	25 朝基 ごはん みそ汁 (白菜・生揚げ) 炒り豆腐 (朝) 昼基 ごはん 牛肉の甘から炒め かぼちゃの含め煮 間 牛乳T 夕基 ビーンズカレーライス シーザーサラダ バナナヨーグルト	26 朝基 シュガーバターコッパ チーズ 白菜のクリームスープ 牛乳T キウイフルーツ1/2 昼基 ごはん 豚ばら大根 厚揚げのしょうがあんかけ 夕基 まめごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え(添) かきたまわかめ汁	27 朝基 ごはん みそ汁 (大根・人参) 卵とじ (ほうれん草) 昼基 ごはん ひき肉と豆腐のにら炒めF 春雨サラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 肉じゃがF 和風サラダ (大根・わかめ) 梅しそ納豆	28 朝基 クロワッサン1個 ロールパン マーガリン ツナと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 三色丼F 豚汁 夕基 ごはん 白身魚のムニエル ほうれん草とコーンのソテー 白菜のクリームスープ
29 朝基 ごはん みそ汁 (南瓜・わかめ) じゃこ炒め 昼基 しょうゆラーメン イカと里芋の煮物 間 のむヨーグルト (プレーン) 夕基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 チョレギサラダ (レタス) ももヨーグルト	30 朝基 サンドイッチ (ハムチーズ卵) 牛乳 マンゴー 昼基 えびチャーハンT 蒸ししゅうまい チンゲン菜のスープT 夕基 ごはん たらピカタ ブロッコリーのコーンサラダ 南瓜のそぼろあんかけ	31 朝基 ごはん みそ汁 (里芋・青菜) 切り干し大根のマヨ和え ふりかけ (おかか) 昼基 ごはん 豚肉のオイスター炒め ゆで野菜サラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん すき焼き風煮T 紅白なますT キウイフルーツ(黄)				

ひな祭りは3月3日に行われる行事です。

じょうし せつく もも せつく ひな せつく よ
 3月3日は「上巳の節句」にあたり、「桃の節句」、「雛の節句」とも呼ばれます。
 きゅうれき もも せつく さ もも おんな こ まも ま ちから い つた
 旧暦の桃の節句に咲く桃には、女の子を守ってくれる魔よけの力があると言われていることから
 まつ にんぎょう もも はな かざ
 ひな祭りにはひな人形とともに桃の花を飾るようになったそうです。

まつ ひしもち ひな さくらもち ずし はまぐり す もの
 ひな祭りには菱餅・雛あられ・桜餅・ちらし寿司・蛤のお吸い物・
 しるざけ みせいねん あまざけなど ちいき た
 白酒 (未成年は甘酒等) が地域によって食べられています。

