

# 藤の木学園 2026年3月 メニュー表

日	月	火	水	木	金	土
1 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 もも缶詰(黄桃) 昼基 きじ焼き風井 みそけんちん汁T ヨーグルト 夕基 ごはん 回鍋肉F 中華スープF さつまいものレモン煮	2 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・にんじん) 高野の卵とじ 昼基 ごはん クリームシチュー(豚) 大根と水菜の和風サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん さばの竜田揚げ 筑前煮風 グレープゼリー	3 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・人参) ひじきとツナサラダ 昼基 ごはん 豚肉のカレー焼き マメストローネ 間 牛乳 夕基 ひなちらし 菜の花のごま和え 花麩のすまし汁 いちご3個 ひなあられ(関西風)	4 朝基 黒糖ロールパン2個 肉だんごと麦のスープ 牛乳 6Pチーズ 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煮 ほうれん草の白和え 夕基 ごはん あじのフライ 肉じゃが(小鉢) 金時豆の甘煮(市販)	5 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 ミートオムレツ ツナサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん コロケ(市販) 野菜の素揚げ(添) 吉野汁F	6 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 たらのねぎみそオイル焼き 里芋と根菜の煮物 さつまいものレモン煮 夕基 誕生日メニュー わかめごはん(小) カレーうどん トマトとチーズのサラダ フルーツのヨーグルト和え	7 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・白菜) 厚焼きたまご風2 昼基 焼きそば ビーンズサラダ みかん小(50g) 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 卵ポテトサラダ グレープゼリー
8 朝基 ピザトースト 牛乳 マンゴー 昼基 中華丼 かき玉わかめスープT みかんヨーグルト 夕基 ごはん 鮭の菜種焼き スパゲッティソテー 青菜とひじきの和え物	9 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 いわしのかば焼き風 ほうれん草ときのこのソテー 酢の物(大根・きゅうり) 間 牛乳 夕基 ハムときのこのドリア 南瓜の田舎スープ 切り干し大根の和風サラダ	10 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) じゃこピーマン 昼基 エビピラフ ミネストローネ 間 牛乳 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 わかめスープ	11 朝基 チョコツイストパン キャベツのスープ 牛乳 チーズ(ブロック) キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん ハムと菜の花のキッシュ風 和風サラダ(大根・わか) 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 筑前煮風 りんご 1/8カット2個	12 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 ビーフシチューT 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん ミックスフライ(300g・E・I・K・L) 付け合わせ けんちん汁	13 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 生揚げの野菜あんかけ 切り干し大根のさっぱりサラダ 夕基 ごはん 豚肉のトマト煮 かぶのマヨネーズサラダT ヨーグルト	14 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・たまねぎ) 梅しそ納豆 味付けのりT 昼基 小松菜とチキンのクリームパスタ かぼちゃサラダT みかん小(50g) 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん ぶりの照り焼き キャベツの昆布あえ 里芋のそぼろあんかけ
15 朝基 トースト(2枚) ブルーベリージャム マーガリン 麦と野菜のスープ 牛乳 もも缶詰(白桃) 昼基 親子丼F のっぺい汁 グレープゼリー 夕基 ごはん 豚肉のピカタ ブロックリーのカレーソテー スパゲッティサラダ	16 朝基 ごはん みそ汁(白菜・えのき) きんぴらごぼう 昼基 ごはん 麻婆豆腐T 煮浸し(ほうれん草) 間 牛乳 夕基 ごはん チキン南蛮 付け合わせ かに風味サラダ	17 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 豚肉の香りパン粉焼き 付け合わせ ポテトサラダ(ｽｷ)	18 朝基 レーズン・イエローパン かぼちゃのクリームスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 八宝菜T かぶのゆず風味風 間 いちごジャムの蒸しパン 夕基 ハヤシライス マセドアンサラダ マンゴーヨーグルト	19 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) ひじきの炒め煮(朝) 昼基 ごはん 豆腐ステーキきのこのあん 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん カツレツミラノ風 フライドポテト 海藻サラダ	20 朝基 ロールパン(2個) リンゴジャム ウィンナーと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 肉じゃが(豚肉) 白菜とじゃこのごま酢あえ 夕基 炊き込みご飯 鮭の西京焼き かぼちゃの含め煮 すまし汁(若竹汁) ぼたもち(市販)	21 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 もも缶詰(黄桃) 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん チンジャオロース風 ニラ玉スープF さつまいものレモン煮
22 朝基 サンドイッチ(ハムチーズ卵) 牛乳 マンゴー 昼基 ごはん 魯肉飯風(るーろーはん) 小松菜納豆 白菜のスープ 夕基 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	23 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 えびかに玉風 マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん ハニーマスタードチキン 炒り玉もやし 南瓜のそぼろあんかけ	24 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 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	25 朝基 シュガーバターコッパ チーズ(ブロック) 白菜のクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ(緑) 昼基 ごはん 豚ばら大根 厚揚げのしょうがあんかけ 夕基 えんどうごはん 赤魚の塩焼き ほうれん草のごま和え(添) かきたまわかめ汁	26 朝基 ごはん みそ汁(大根・しめじ) 卵とじ(ほうれん草) 昼基 オムライス 南瓜の田舎スープ 牛乳 間 誕生日メニュー 夕基 ごはん ハンバーグ フライドポテト コールスローサラダ(チズ)	27 朝基 クロワッサン1個 ロールパン マーマレードジャム ツナと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 牛丼 五目汁 パイナップル(缶詰) 夕基 ごはん 鶏肉の唐揚げ梅肉ソース添え 春キャベツのサラダT りんごゼリー	28 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) キャベツとじゃこ炒め 納豆 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 たらのピカタ スパゲッティソテー かぼちゃのマッシュサラダ
29 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイナップル(缶詰) 昼基 えびチャーハンT チンゲン菜のスープT 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 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 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)	31 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) ししゃも 納豆 昼基 三色丼F 豚汁 もも缶詰(白桃) 間 牛乳 夕基 ごはん おでん 切り干し大根のナムル				

## 3月の行事食(ぎょうじしよく)

はな えんぎ よ しょくざい まめ つか おんな こ すこ せいちょう  
 ◇ひなちらし 華やかで縁起の良い食材(エビ、レンコン、豆など)を使い、女の子の健やかな成長  
 ねが  
 を願います。

な はな  
 ◇菜の花 はる おとず つ いろど ゆた やさい  
 春の訪れを告げる彩り豊かな野菜です。

みどり けんこう しろ せいじょう まよ さんしょく はる おとず しそんはんえい まよ いみ  
 ◇ひなあられ 緑(健康)、白(清浄)、ピンク(魔除け)の三色で、春の訪れや子孫繁栄、厄除けの意味が  
 こめられています。

はる ひがん ぼたん はな みた つく せんぞさま くよう ごこくほうじょう ねが  
 ◇ぼたもち 春の彼岸に牡丹の花に見立てて作られ、ご先祖様への供養と五穀豊穰を願います。

