

# 3月の予定献立表

## やよいほうむ

		令和06年03月01日(金)	令和06年03月02日(土)	令和06年03月03日(日)																																																																									
朝		御飯 野菜炒め ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 豚肉と大根の炒り煮 ふりかけ(しそ) 牛乳																																																																									
昼		<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 春菊のゆず和え 茶碗蒸し お吸物(花麩・ねぎ)	<ひな祭り> 五目ちらし寿司 春の炊き合わせ 2色ゼリー お吸物(小花麩・きぬさや)	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ フルーツ缶(カクテル) 中華スープ(春雨・白ねぎ)																																																																									
おやつ		レアチーズムース	人形焼き	お楽しみおやつ																																																																									
夕		御飯 揚げ豆腐の肉あんかけ れんこんの炒り煮 青梗菜の和え物 お吸物(おつゆ麩・大根葉)	御飯 さばの塩麩焼き 里芋の土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(油揚げ・青菜)	御飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え お吸物(わか草・うずまき麩)																																																																									
栄養価		<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1567kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>56.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>42.6g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>245.7g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>6.3g</td></tr> </table>	1人分	1567kcal	蛋白質	56.6g	脂質	42.6g	炭水化物	245.7g	食塩相当	6.3g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1580kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>58.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>37.7g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>260g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>6.7g</td></tr> </table>	1人分	1580kcal	蛋白質	58.2g	脂質	37.7g	炭水化物	260g	食塩相当	6.7g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1586kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>62.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>41.3g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>251.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>5.1g</td></tr> </table>	1人分	1586kcal	蛋白質	62.1g	脂質	41.3g	炭水化物	251.5g	食塩相当	5.1g																																											
1人分	1567kcal																																																																												
蛋白質	56.6g																																																																												
脂質	42.6g																																																																												
炭水化物	245.7g																																																																												
食塩相当	6.3g																																																																												
1人分	1580kcal																																																																												
蛋白質	58.2g																																																																												
脂質	37.7g																																																																												
炭水化物	260g																																																																												
食塩相当	6.7g																																																																												
1人分	1586kcal																																																																												
蛋白質	62.1g																																																																												
脂質	41.3g																																																																												
炭水化物	251.5g																																																																												
食塩相当	5.1g																																																																												
	令和06年03月04日(月)	令和06年03月05日(火)	令和06年03月06日(水)	令和06年03月07日(木)	令和06年03月08日(金)	令和06年03月09日(土)	令和06年03月10日(日)																																																																						
朝	御飯 豆腐のそぼろかけ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 豆腐の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(しそ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ いちごジャム 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 かにかまの卵とじ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 豆腐と野菜のくず煮 ふりかけ(さけ) 牛乳																																																																						
昼	御飯 鶏肉の生姜焼き キャベツの酢味噌和え フルーツ缶(りんご) お吸物(おつゆ麩・きぬさや)	御飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ みかんヨーグルト 中華スープ(豆腐・青梗菜)	御飯 かれいの揚げ煮 ごぼうの甘辛炒め オレンジゼリー みそ汁(花麩・えのき)	御飯 あじのかば焼き マカロニサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(キャベツ・うずまき麩)	御飯 鶏肉のトマトソース 大学芋 フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(青菜・椎茸)	御飯 さばの白味噌煮 れんこんの炒り煮 フルーツ缶(パイン) お吸物(素麺・きぬさや)	御飯 煮込みハンバーグ えびとカリフラワーのソテー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(白菜・ハム)																																																																						
おやつ	吹雪饅頭	かすてら饅頭	いちごプリン	ヨーグルトババロア	和風パンケーキ	フルーツキャロットゼリー	抹茶ロールケーキ																																																																						
夕	御飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー 白菜の和え物 コンソメスープ(キャベツ・大根)	御飯 さばのカレー風味焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 青菜の和え物 みそ汁(冬瓜・白玉麩)	御飯 親子煮 キャベツとツナの和え物 カリフラワーの甘酢漬け お吸物(いんげん・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の塩麩焼き なすとピーマンの味噌炒め さつま芋サラダ お吸物(とろろ昆布・白玉麩)	御飯 あじのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え お吸物(ねぎ・素麺)	御飯 鶏肉の玉葱ソース なすの炒め物 キャベツの中華和え みそ汁(南瓜・うずまき麩)	御飯 麻婆豆腐 青梗菜の煮浸し もやしの和え物 中華スープ(春雨・えのき)																																																																						
栄養価	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1554kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>58.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>40.5g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>244.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>4.6g</td></tr> </table>	1人分	1554kcal	蛋白質	58.5g	脂質	40.5g	炭水化物	244.3g	食塩相当	4.6g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1565kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>68.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>36.5g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>252.6g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>5.4g</td></tr> </table>	1人分	1565kcal	蛋白質	68.2g	脂質	36.5g	炭水化物	252.6g	食塩相当	5.4g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1614kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>62.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>45.1g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>244.7g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>4.5g</td></tr> </table>	1人分	1614kcal	蛋白質	62.3g	脂質	45.1g	炭水化物	244.7g	食塩相当	4.5g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1623kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>60.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>56.1g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>221.2g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>6.4g</td></tr> </table>	1人分	1623kcal	蛋白質	60.2g	脂質	56.1g	炭水化物	221.2g	食塩相当	6.4g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1537kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>58.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>269g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>5g</td></tr> </table>	1人分	1537kcal	蛋白質	58.4g	脂質	27.1g	炭水化物	269g	食塩相当	5g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1582kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>60.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>46.5g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>238.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>5.3g</td></tr> </table>	1人分	1582kcal	蛋白質	60.2g	脂質	46.5g	炭水化物	238.3g	食塩相当	5.3g	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1567kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>62.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>38.5g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>245.7g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>5.6g</td></tr> </table>	1人分	1567kcal	蛋白質	62.6g	脂質	38.5g	炭水化物	245.7g	食塩相当	5.6g
1人分	1554kcal																																																																												
蛋白質	58.5g																																																																												
脂質	40.5g																																																																												
炭水化物	244.3g																																																																												
食塩相当	4.6g																																																																												
1人分	1565kcal																																																																												
蛋白質	68.2g																																																																												
脂質	36.5g																																																																												
炭水化物	252.6g																																																																												
食塩相当	5.4g																																																																												
1人分	1614kcal																																																																												
蛋白質	62.3g																																																																												
脂質	45.1g																																																																												
炭水化物	244.7g																																																																												
食塩相当	4.5g																																																																												
1人分	1623kcal																																																																												
蛋白質	60.2g																																																																												
脂質	56.1g																																																																												
炭水化物	221.2g																																																																												
食塩相当	6.4g																																																																												
1人分	1537kcal																																																																												
蛋白質	58.4g																																																																												
脂質	27.1g																																																																												
炭水化物	269g																																																																												
食塩相当	5g																																																																												
1人分	1582kcal																																																																												
蛋白質	60.2g																																																																												
脂質	46.5g																																																																												
炭水化物	238.3g																																																																												
食塩相当	5.3g																																																																												
1人分	1567kcal																																																																												
蛋白質	62.6g																																																																												
脂質	38.5g																																																																												
炭水化物	245.7g																																																																												
食塩相当	5.6g																																																																												

	令和06年03月11日(月)	令和06年03月12日(火)	令和06年03月13日(水)	令和06年03月14日(木)	令和06年03月15日(金)	令和06年03月16日(土)	令和06年03月17日(日)	
朝	御飯 野菜つみれの炊き合わせ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(のりたま) 牛乳	食パン じゃが芋とツナの炒め物 ブルーベリージャム 牛乳	御飯 厚焼き卵 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 和風オムレツ ふりかけ(かつお) 牛乳	2 / 3
昼	<セレクト食> 御飯 Aチキンカツ B白身魚のフライ ほうれん草の和え物 フルーツ缶(りんご) お吸物(花麩・ねぎ)	きつねそば 肉じゃが キャベツの柚子サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし フルーツ(バナナ) みそ汁(白菜・葱)	二色丼 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・うずまき麩)	御飯 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの炒り煮 フルーツ缶(白桃) お吸物(きぬさや・豆腐)	<郷土料理・イタリア> ボンゴレビアンコ トマトと豆腐のカプレーゼ フルーツ缶(カクテル) ミネストローネ	御飯 肉豆腐 スパゲティーサラダ レモンゼリー みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	
おやつ	やわらかおかき(きなこ)	<スイーツコレクション> スフレロール	メロンゼリー	もみじ饅頭	ゆずムース	ほうじ茶プリン	マドレーヌ	
夕	御飯 豚肉と野菜の中華煮 ごぼうの甘辛煮 ほうれん草の和風マヨ和え お吸物(青菜・白玉麩)	御飯 中華風卵焼き あんかけビーフン 青梗菜のナムル 中華スープ(大根・大根の葉)	御飯 あじのみりん焼き ひじきの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁(白玉麩・白ねぎ)	御飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト カリフラワーサラダ みそ汁(青菜・おつゆ麩)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き ポトフ いんげんのくるみ和え コンソメスープ(コーン・人参)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 青菜の煮浸し コールスローサラダ 中華スープ(春雨・しいたけ)	御飯 ぶりの西京焼き 青梗菜炒め 白菜のお浸し お吸物(大根・白玉麩)	
栄養価	I礼ギ - 1544kcal 蛋白質 54.8g 脂質 46.7g 炭水化物 234.1g 食塩相当 5.4g	I礼ギ - 1598kcal 蛋白質 59.6g 脂質 46.8g 炭水化物 237.7g 食塩相当 6.7g	I礼ギ - 1634kcal 蛋白質 62.4g 脂質 45.2g 炭水化物 250.2g 食塩相当 6.1g	I礼ギ - 1556kcal 蛋白質 61.3g 脂質 38.7g 炭水化物 242.3g 食塩相当 6.9g	I礼ギ - 1558kcal 蛋白質 58.8g 脂質 44.8g 炭水化物 236.7g 食塩相当 5.8g	I礼ギ - 1546kcal 蛋白質 60g 脂質 44.9g 炭水化物 231.7g 食塩相当 7.2g	I礼ギ - 1642kcal 蛋白質 66.2g 脂質 50.9g 炭水化物 240.8g 食塩相当 6.2g	
	令和06年03月18日(月)	令和06年03月19日(火)	令和06年03月20日(水)	令和06年03月21日(木)	令和06年03月22日(金)	令和06年03月23日(土)	令和06年03月24日(日)	
朝	御飯 えびの卵とじ ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	食パン 魚肉ソーセージのソテー あんずジャム 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろあん ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 卵とじ ふりかけ(たらこ) 牛乳	
昼	御飯 とんかつ 里芋の煮物 フルーツ缶(パイン) みそ汁(人参・キャベツ)	どうもろこしのピラフ 鶏肉のクリームソースかけ キャロットサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(青菜・椎茸)	御飯 白身魚の梅肉焼き 豚バラと野菜の炒め物 ほうれん草の磯和え お吸い物(青梗菜・えのき)	御飯 かれいの野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ缶(みかん) みそ汁(おつゆ麩・青菜)	御飯 さばのバター醤油焼き じゃが芋と油揚げの含め煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁(白菜・えのき)	かき揚げうどん 牛肉と厚揚げの炒り煮 フルーツ缶(カクテル)	御飯 シーフードマカロニグラタン ツナとブロッコリーの炒め物 オレンジゼリー コンソメスープ(椎茸・人参)	
おやつ	練り切り	どら焼き	コーヒーゼリー	ドームケーキチョコ	杏仁豆腐	黒糖ゼリー	やわらかおかき(のり塩)	
夕	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ コンソメスープ(コーン・きぬさや)	御飯 さばの味噌煮 えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ お吸物(ほうれん草・うずまき麩)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 お吸物(きぬさや・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の揚げおろし煮 なすのみそ炒め 青梗菜の和え物 お吸物(ほうれん草・白玉麩)	御飯 チキンチャップ カリフラワーのコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ(ウイナー・キャベツ)	御飯 揚げかれいの生姜煮 豚バラ大根 チンゲン菜の和え物 お吸物(素麺・大根葉)	御飯 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ 中華スープ(蒲鉾・青梗菜)	
栄養価	I礼ギ - 1548kcal 蛋白質 57g 脂質 35.3g 炭水化物 254.9g 食塩相当 5.3g	I礼ギ - 1570kcal 蛋白質 63.8g 脂質 40.6g 炭水化物 246.9g 食塩相当 6.7g	I礼ギ - 1623kcal 蛋白質 60.5g 脂質 53.5g 炭水化物 232g 食塩相当 5.6g	I礼ギ - 1600kcal 蛋白質 54.4g 脂質 50.5g 炭水化物 234.5g 食塩相当 6g	I礼ギ - 1616kcal 蛋白質 62.7g 脂質 45.8g 炭水化物 247.6g 食塩相当 6g	I礼ギ - 1606kcal 蛋白質 61.3g 脂質 47g 炭水化物 239.5g 食塩相当 7.8g	I礼ギ - 1661kcal 蛋白質 62g 脂質 48.2g 炭水化物 251.7g 食塩相当 6.2g	

	令和06年03月25日(月)	令和06年03月26日(火)	令和06年03月27日(水)	令和06年03月28日(木)	令和06年03月29日(金)	令和06年03月30日(土)	令和06年03月31日(日)	
朝	御飯 白菜とさつま揚げの煮浸し ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	食パン スクランブルエッグ りんごジャム 牛乳	御飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 かにかまの卵とじ ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	
昼	御飯 鶏肉のデミグラスソースかけ なすの味噌炒め フルーツ缶(みかん) みそ汁(かぶ・椎茸)	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ フルーツヨーグルト 中華スープ(白ねぎ・春雨)	御飯 八宝菜 あんかけビーフン フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(もやし・納豆)	御飯 牛肉のすきやき風煮 油揚げと青梗菜の炒め物 フルーツ缶(パイン) お吸物(豆腐・花麩)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き ツナとポテトのソテー フルーツ缶(白桃) コンソメスープ(コーン・白菜)	御飯 チキンカレー フレンチサラダ フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(ベーコン・青梗菜)	御飯 鶏肉のピザ焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(コーン・白菜)	
おやつ	きなこムース	くらべるおやつ ・チョコレートババロア ・チョコパン	いちごゼリー	プチケーキ(塩キャラメル)	レモンケーキ	酒饅頭	ようかん	
夕	御飯 豚肉のみそ漬焼き 大根のくず煮 いんげんのごま和え お吸物(ほうれん草・おつゆ麩)	御飯 干草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のドレッシングかけ お吸物(とろろ昆布・青菜)	御飯 かれいの甘酢あんかけ レバー炒め ほうれん草の和え物 お吸物(うずまき麩・大根)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(おつゆ麩・白ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのソテー 野菜サラダ コンソメスープ(ハム・青菜)	御飯 かに玉 なすの揚げ浸し 三色和え 中華スープ(ねぎ・冬瓜)	御飯 ぶり大根 れんこんきんぴら 白菜のナムル みそ汁(うずまき麩・大根葉)	
栄養価	エネルギー	1574kcal	1530kcal	1589kcal	1619kcal	1550kcal	1631kcal	1529kcal
	蛋白質	57.2g	62.9g	57.9g	69g	55.8g	54.8g	58.3g
	脂質	44.3g	36.8g	43.6g	56.8g	42.8g	46.9g	35.7g
	炭水化物	240.2g	244.7g	245.8g	215g	241.4g	252.1g	253.3g
	食塩相当	5.6g	5g	6.1g	5.9g	6.3g	6g	6g

## ひなまつり (3月3日)

「ひなまつり」とは、3月3日の桃の節句のことで、女の子のお祝いをする日。

女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをします。

★どうして、雛人形を飾るの？(ひなまつりの由来)

雛人形は、こどもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされています。そのため、女の子が元気で幸せになるように、お祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。

昔は、紙で雛人形を作って、病気やよくないものを持って行ってもらうように川に流す「流しびな」をしていたそうです。

だんだんと、ひな人形が素敵なものになってきたので、今は飾ることが多いけれど、昔のように、「流しびな」をしてお祝いをするところもあります。

