

3月こんだて

2026.3 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
2	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、ササミフライ、千キャベツ 小松菜の煮浸し、さつま芋サラダ	ココア葛餅 ほうじ茶
3	火	魚せんべい ほうじ茶	☆ひな祭りメニュー☆ ちらし寿司、潮汁、鶏肉の塩こうじ焼き 厚揚げの煮物、菜の花のお浸し	桜もち ほうじ茶
4	水	みかん ほうじ茶	玄米ご飯、㊶豚汁、ほっけのレモン焼き 切り昆布の煮物、ほうれん草の白和え	米粉のお好み焼き ほうじ茶
5	木	Caせんべい ほうじ茶	玄米ご飯、㊷葱と油揚げの味噌汁、納豆入り玉子焼き 筑前煮、人参のじゃこ和え	韓国風太巻き ほうじ茶
6	金	ばん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、鰹の香味焼き かぶのそぼろ煮、切干大根のはりはり漬け	きな粉クッキー ホットミルク
7	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、肉豆腐、白菜の即席漬け	Caせんべい、するめ ほうじ茶
9	月	星っこ ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、中華スープ 手羽中のレモンペッパー焼き、大根と若布サラダ	ふかし芋 ほうじ茶
10	火	魚せんべい ほうじ茶	☆リクエスト献立☆ 鶏肉のフォー、鶏肉のからあげ、ポテトサラダ きよみオレンジ	梅しらすおにぎり ほうじ茶
11	水	Caせんべい ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、鮭の塩焼き 金平ごぼう、白菜のごま酢和え	米粉の紅茶スコーン ホットミルク
12	木	小魚 ほうじ茶	カレーライス、コンソメスープ ブロッコリーの玉子サラダ、りんご	金時豆の甘煮 ほうじ茶
13	金	ばん菓子 ほうじ茶	☆卒園式☆ 赤飯、えのきのすまし汁、鰹の西京焼き 蓮根の甘酢炒め、青菜のお浸し	野菜チップス ほうじ茶
14	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、スタミナ炒め、じゃが芋のツナ煮	せんべい、昆布 ほうじ茶
16	月	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、蒸し豚のごまだれ サニーレタス、さつま芋のレモン煮、切干大根のサラダ	ポップコーン、するめ ほうじ茶
17	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、若布のすまし汁、鰹の磯焼き 高野豆腐のオランダ煮、紅白なます	米粉のホットケーキ ミルク
18	水	Caせんべい ほうじ茶	玄米ご飯、豆乳味噌チャウダー、鶏肉のマスタード焼き 千キャベツ、大豆トマト煮、カリフラワーのカレーピクルス	フルーツヨーグルト ほうじ茶
19	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、水菜のスープ、麻婆豆腐 南瓜の甘煮、ほうれん草のナムル	きなこぼたもち ほうじ茶
21	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布の味噌汁、肉じゃが 小松菜のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
23	月	魚せんべい ほうじ茶	親子丼、青菜の味噌汁、温野菜サラダ	じゃが芋のガレット ほうじ茶
24	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、ししゃものから揚げ 高野豆腐の煮物、ほうれん草のごま和え	いなり寿司 ほうじ茶
25	水	Caせんべい ほうじ茶	玄米ご飯、春キャベツのスープ、タンドリーチキン ブロッコリーとしめじのソテー、大豆のフレンチサラダ	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
26	木	ばん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、鯖の味噌煮 生昆布の炒め煮、かぶの梅おかか和え	カルピスゼリー ほうじ茶
27	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、もずくスープ、レバニラ炒め 煮じゃが、白菜のツナ和え	米粉のレーズン蒸しパン ミルク
28	土	Caベビせん ほうじ茶	豚丼、かぶの味噌汁、サイコロサラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
30	月	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、春野菜スープ、ハンバーグ 粉ふき芋、人参の甘煮、ブロッコリー	若布おにぎり ほうじ茶
31	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、鰯の照り焼き 長ひじきの煮物、キャベツと桜海老のナムル	おからドーナツ ミルク

☆3月平均(幼児) エネルギー488Kcal、タンパク質20.6g、脂質15.4g、塩分2.0g

☆野外調理…㊷→りす組 ㊶→パンダ組

3月こんだて(離乳食)

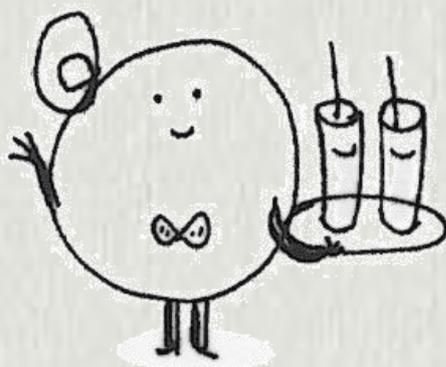
2026.3 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
2	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、コンソメスープ、ササミフライ、千キャベツ 小松菜の煮浸し、さつま芋サラダ	ココア葛餅 ほうじ茶
3	火	魚せんべい ほうじ茶	☆ひな祭りメニュー☆ ちらし寿司、潮汁、鶏肉の塩こうじ焼き 厚揚げの煮物、菜の花のお浸し	桜もち ほうじ茶
4	水	みかん ほうじ茶	白米ご飯、㊦豚汁、ほっけのレモン焼き 切り昆布の煮物、ほうれん草の白和え	米粉のお好み焼き ほうじ茶
5	木	Caせんべい ほうじ茶	白米ご飯、㊧葱と油揚げの味噌汁、納豆入り玉子焼き 筑前煮、人参のじゃこ和え	韓国風おにぎり ほうじ茶
6	金	ばん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、玉葱の味噌汁、鰯の香味焼き かぶのそぼろ煮、切干大根のはりはり漬け	きな粉クッキー ホットミルク
7	土	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、肉豆腐、白菜の即席漬け	Caせんべい、するめ ほうじ茶
9	月	星っこ ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、中華スープ 手羽中のレモンペッパー焼き、大根と若布サラダ	ふかし芋 ほうじ茶
10	火	魚せんべい ほうじ茶	☆リクエスト献立☆ 鶏肉のフォー、鶏肉のからあげ、ポテトサラダ きよみオレンジ	梅しらすおにぎり ほうじ茶
11	水	Caせんべい ほうじ茶	白米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、鮭の塩焼き 金平ごぼう、白菜のごま酢和え	米粉の紅茶スコーン ホットミルク
12	木	小魚 ほうじ茶	カレーライス、コンソメスープ ブロッコリーの玉子サラダ、りんごのコンポート	金時豆の甘煮 ほうじ茶
13	金	ばん菓子 ほうじ茶	☆卒園式☆ 赤飯、えのきのすまし汁、鰯の西京焼き 蓮根の甘酢炒め、青菜のお浸し	野菜チップス ほうじ茶
14	土	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、大根の味噌汁、スタミナ炒め、じゃが芋のツナ煮	せんべい、昆布 ほうじ茶
16	月	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、蒸し豚のごまだれ サニーレタス、さつま芋のレモン煮、切干大根のサラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
17	火	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、若布のすまし汁、鰯の磯焼き 高野豆腐のオランダ煮、紅白なます	米粉のホットケーキ ミルク
18	水	Caせんべい ほうじ茶	白米ご飯、豆乳味噌チャウダー、鶏肉のマスタード焼き 千キャベツ、大豆トマト煮、カリフラワーのカレーピクルス	フルーツヨーグルト ほうじ茶
19	木	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、水菜のスープ、麻婆豆腐 南瓜の甘煮、ほうれん草のナムル	きなこぼたもち ほうじ茶
21	土	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、とろろ昆布の味噌汁、肉じゃが 小松菜のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
23	月	魚せんべい ほうじ茶	親子丼、青菜の味噌汁、温野菜サラダ	じゃが芋のガレット ほうじ茶
24	火	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、白菜の味噌汁、ししゃものから揚げ 高野豆腐の煮物、ほうれん草のごま和え	いなりおにぎり ほうじ茶
25	水	Caせんべい ほうじ茶	白米ご飯、春キャベツのスープ、タンドリーチキン ブロッコリーとしめじのソテー、大豆のフレンチサラダ	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
26	木	ばん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、鯖の味噌煮 生昆布の炒め煮、かぶの梅おかか和え	カルピスゼリー ほうじ茶
27	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、もずくスープ、レバニラ炒め 煮じゃが、白菜のツナ和え	米粉のレーズン蒸しパン ミルク
28	土	Caベビせん ほうじ茶	豚丼、かぶの味噌汁、サイコロサラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
30	月	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、春野菜スープ、ハンバーグ 粉ふき芋、人参の甘煮、ブロッコリー	若布おにぎり ほうじ茶
31	火	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、豆腐の味噌汁、鰯の照り焼き 長ひじきの煮物、キャベツと桜海老のナムル	おからドーナツ ミルク

☆3月平均(乳児): エネルギー400Kcal、タンパク質16.8g、脂質12.4g、塩分1.7g

☆月齢に合わせて形状を変えています。

MATSUYAMA ORIGINAL RECIPE



大人気ごまだれ

VOL.202



材料 4人分

ねぎ	15cm
てんさい糖	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
ごま	大さじ1



作り方

- ① 葱をみじん切りにする
- ② 全ての材料を耐熱容器に入れ、てんさい糖が溶けきるまで電子レンジで加熱する。

【ワンポイントアドバイス】
蒸し鶏や蒸し豚、豆腐やしゃぶしゃぶ肉にもかけても美味しいタレになります！
保育園のランチで大人気の一品です♪

