

3
March



花粉症ってなに？

人が花粉をすいこむと、体が悪いものとはんだんしてしまいます。その時追い出そうとする力が、必要以上にはたらいってしまうことが花粉症の原いとなっています。外出時にはマスクをつけたり、家に入る前に花粉をよくはらうことが大切です。また、花粉症の症状を和らげるちからがあるマグロやしそ、体を守る力(免疫力)を高くするはたらきがあるチーズやヨーグルトを食べることもおすすめです。早めの対さくでつらい花粉の時期を乗り越えましょう！



もりあい せんせい
森合まな 先生
栄養士/元保育園栄養士・
フードスタイリスト
三児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week	3 黒ごま最中 田舎のおかき 塩味 山梨県産白桃ゼリー	4 やさいのラムネ こつぶポテコ4連 果汁100%ゼリー	5 細切り芋けんぴ 新潟仕込み 塩味 ぷるりんゼリーピーチ	6 いしやきいも ソフトサラダ どうぶつえんゼリー	7 きなこ棒 さっぱり塩味 ひとくちシャーベット
	10 栗羊かん ほろほろ焼 和塩 わんにゃんゼリー	11 いも花子 ハッピーターンミニ4連 凍らせて食べるリッチフルーツのシャーベット	12 ラムネいろいろ ミニおやつカルパス 長野県産シャインマスカットゼリー	13 大入りきなこ棒 スティックポテト のり塩 ぷるりんゼリーアップル	14 いちごマシュマロ ソフトもち 果汁100%スティックゼリー
3 Week	17 ちびっこみかん 三幸の揚せん薫るしお味 快適野菜ゼリー	18 おしりたんていおしりラムネ テキサスコーンお好み焼 ぷるるんスティックゼリー	19 塩羊かん かむおやつ ごま付きいりこ 森のくだもの屋さんスティックゼリー	20 春分の日	21 無添加クッピーラムネピュア あとひき煎 サラダ 紫の野菜ゼリー
	24 肉球ラムネ おにぎりせんべい銀しゃり リポビタンキッズゼリー	25 ふんわり名人きなこ餅 焼こあじ ぷるりんゼリーグレープ	26 まけんぐミコーラ味 大袖振豆もち 凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	27 本煉羊かん おしゃぶりこんぶ4連 沖縄パイナップルゼリー	28 あるとちやいません おさかなぼんせんかるちゃん 愛媛県産みかんゼリー
5 Week	31 果汁グミスマートパックぶどう みそポンネギ味噌風味 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編				

3月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2025年2月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ
				7品目							21品目															
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いくら	オレノジ	キウイ	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	りんご	セリナ	バナナ	カシューナッツ		
3月3日 (月)	黒ごま最中	シアワセドー	53	●	●	●	●														○	黒ごまあん（生あん、砂糖、水あめ、黒ごまペースト、ごま油、寒天）（国内製造）、最中の皮（もち粉、でん粉、植物油脂）／ソルビトール、増粘剤（キサンタン）	7品目			
	田舎のおかき 塩味	岩塚製菓	51	●	●	●	●						○									水稲もち米（国産）、植物油脂、食塩／植物レシチン、調味料（アミノ酸等）、（一部に大豆を含む）	7品目			
	山梨県産白桃ゼリー	和歌山産業	50	●						●	●		●			○	●	●	●			砂糖（タイ製造又は韓国製造）、もも濃縮果汁／甘味料（ソルビトール）、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、乳酸カルシウム、酸化防止剤（酵素処理ルチン）、香料	28品目			
3月4日 (火)	やさいのラムネ	安部製菓	15	●	●	●	●	●		○	●		●			●	○	●	●			ブドウ糖（国内製造）、コーンスターチ、野菜・果実ミックスジュース（にんじん、りんご、オレンジ、その他）、でん粉分解物、りんご果汁、食用精製加工油脂／酸味料、貝カルシウム、香料、着色料（アトナー）、ビタミンC	不規則			
	こつぽてコ4連	東ハト	77	●	●	●	●				●											乾燥ポテト（外国製造）、植物油脂、食塩／加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE）	不規則			
	果汁100%ゼリー	エースベーカー	15	●						○		●				○	○					【アップル】濃縮アップル果汁（りんご（日本、中国））、異性化液糖、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む） 【ピーチ】異性化液糖（国内製造）、濃縮ピーチ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にもも・りんごを含む） 【オレンジ】異性化液糖（国内製造）、濃縮オレンジ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にオレンジ・りんごを含む） 【グレープ】異性化液糖（国内製造）、濃縮グレープ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む）	28品目			
3月5日 (水)	細切り芋けんぴ	滋谷食品	99																		●	さつまいも（国産）、植物油脂、砂糖、オリゴ糖、食塩	不規則			
	新潟仕込み 塩味	三幸製菓	35	●	●	●	●					○										米（米国産、タイ産、国産）、植物油脂、でん粉、食塩（長崎県崎戸製造10%、赤穂の天塩8%、沖縄県石垣島製造2%）、黒糖、油脂加工品／ソルビトール、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン（大豆由来）、酸化防止剤（ローズマリー抽出物）	7品目			
	ぶるりんゼリーピーチ	富士正食品	18	●	●						●	●		●	●	○	●	●	●			異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、ピーチ濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、（一部にももを含む）	不規則			
3月6日 (木)	いしやまいも	シアワセドー	47	●	●	●	●															生あん（国内製造）、砂糖、さつまいもペースト、水あめ、デキストリン、還元水あめ、ぶどう糖／pH調整剤、香料	7品目			
	ソフトサラダ	亀田製菓	68	●	●	●	●					○										うるち米（米国産、国産）、植物油脂、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	28品目			
	どうぶつえんゼリー	エースベーカー	15	●							○		●			○	○					【アップル】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄、クチナシ）、（一部にりんごを含む） 【グレープ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、グレープ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（アカキヤバツ、クチナシ）、（一部にりんごを含む） 【オレンジ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、オレンジ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄、アカキヤバツ）、（一部にりんご・オレンジを含む） 【ピーチ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、ピーチ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（アカキヤバツ、紅花黄）、（一部にりんご・ももを含む） 【パイナップル】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、パイナップル）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄）、（一部にりんごを含む）	28品目			
3月7日 (金)	きなこ棒	やおきん	80									○										きなこ（大豆を含む）（国内製造）、水飴、砂糖	不規則			
	さつまいも塩味	ホンダ製菓	34	●	●	●	●	●			●	●	○	●			●	●	●			うるち米（国産）、植物油（米油）、もち粉（タイ産）、でん粉、砂糖、食塩／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（オザノール、ビタミンE）、（一部に大豆を含む）	28品目			
	ひとくちシャーベット	しんこう	16	●							●		●			●	●					【イチゴ味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、あまおうピューレ、砂糖／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、野菜色素【マンゴー味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、マンゴーピューレ、砂糖／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、カロチン色素【シャインマスカット味】ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、マスカット果汁、砂糖／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、安定剤（ジェランガム）、着色料（ベニバナ、クチナシ）	28品目			
3月8日 (土)																										

3月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2025年2月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ
				7品目							21品目															
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	牛乳	鶏肉	さば	大豆	豚肉	まつたけ	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド		
3月10日 (月)	栗羊かん	かし原	54																						砂糖 (国内製造)、生飴、栗甘露煮、水飴、寒天/クチナシ色素、酸化防止剤 (V、C)	28品目
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79		●												○							●	うるち米 (国産・米国産)、米油、コーンスターチ、食塩、コンブエキス、ガラクトオリゴ糖、たんぱく加水分解物 (大豆を含む)、酵母エキス	7品目
	わんにゃんゼリー	エースペーカー	13		●								●				●					○			【アップル】異性化液糖 (国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料 (ソルビトール)、着色料 (フラボノイド、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【オレンジ】異性化液糖 (国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料 (ラック、フラボノイド)、甘味料 (ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【グレープ】異性化液糖 (国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、着色料 (アントシアニン)、香料、甘味料 (ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【パイナップル】異性化液糖 (国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料 (ソルビトール)、着色料 (フラボノイド)、(一部にりんごを含む) 【ビーツ】異性化液糖 (国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料 (ソルビトール)、着色料 (アントシアニン、フラボノイド)、(一部にりんごを含む)	28品目
3月11日 (火)	いも花子	辻安全食品	22																						さつまいも (国内産)、砂糖 (さとうきび (種子島産))、食用米油 (国内製造)	28品目
	ハッピーターンミニ4連	亀田製菓	78	●	●	●										○									うるち米 (米国産、国産)、食用油脂、砂糖、でん粉、たんぱく加水分解物、食塩、麦芽糖/加工でん粉、調味料 (アミノ酸)、植物レシチン、(一部に大豆を含む)	28品目
	凍らせて食べるリッチフルーツのシャーベット	エースペーカー	20		●								●				●					●	●	●	【XO】異性化液糖 (国内製造)、濃縮XO果汁、砂糖/ゲル化剤 (加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料 (ソルビトール)、着色料 (紅花黄、クチナシ) 【パイナップル】異性化液糖 (国内製造)、濃縮パイナップル果汁、砂糖/ゲル化剤 (加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料 (ソルビトール) 【マンゴー】異性化液糖 (国内製造)、マンゴーピューレ、砂糖/ゲル化剤 (加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料 (ソルビトール)、着色料 (紅花黄、アカダイコン)	28品目
3月12日 (水)	ラムネいろいろ	春日井製菓	25										○										○		ぶどう糖 (国内製造)、でん粉、果実・野菜濃縮飲料 (りんご、ぶどう、いちじく、その他)、野菜・果実濃縮飲料 (いちじく、りんご、オレンジ、その他) / 酸味料、貝カルシウム、香料、重曹、糊料 (プルラン)、(一部にオレンジ・りんごを含む)	28品目
	ミニおやつカルパス	ヤガイ	12	●	●								○				●	○					○		鶏肉 (国産)、豚脂肪、結着材料 (粗ゼラチン、でん粉)、豚肉、糖類 (麦芽糖、砂糖)、食塩、香辛料、豚コラーゲン/調味料 (アミノ酸)、リン酸塩 (Na)、pH調整剤、酸化防止剤 (ビタミンC)、くん液、発色剤 (亜硝酸 Na)、(一部に牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)	28品目
	長野県産シャインマスカットゼリー	和歌山産業	48	●									●				●					●	●	●	砂糖 (タイ製造又は韓国製造)、ぶどう果汁/甘味料 (ソルビトール)、ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、乳酸カルシウム、pH調整剤、酸化防止剤 (酵素処理ルチン、V、C)、香料、着色料 (紅花黄、クチナシ、カロチノイド)	28品目
3月13日 (木)	大入りきなこ棒	鈴ノ屋	20													○									きな粉 (大豆 (国産))、水あめ、加工黒糖、ハチミツ、食塩	不規則
	スティックポテトのり塩	湖池屋	65	●	●	●																			馬鈴薯 (日本：遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー/調味料 (アミノ酸等)	28品目
	ぶるりんゼリーアップル	富士正食品	18	●	●								●	●			●	●	●			○	●	●	異性化液糖 (国内製造)、還元水あめ、砂糖、アップル濃縮果汁、果糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にりんごを含む)	不規則
3月14日 (金)	いちごマシュマロ	エイワ	36	●	●	●										○						○	○		水あめ (国内製造)、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、ゼラチン、コーンスターチ、濃縮イチゴ果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんぱく、イチゴパウダー、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖/ソルビトール、酸味料、ゲル化剤 (ヘクチン)、着色料 (ビートレット)、香料	7品目
	ソフト豆もち	岩塚製菓	25	●	●	●	●									○									水稲もち米 (国産)、植物油脂、大豆、でん粉、食塩/調味料 (アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む)	7品目
	果汁100%スティックゼリー	リボン	14	●									○										●	○	濃縮リンゴ果汁 (中国製造)、異性化液糖、砂糖、濃縮グレープ果汁、濃縮オレンジ果汁、濃縮ミカン果汁、寒天/ゲル化剤 (増粘多糖類)、ソルビトール、酸味料、香料	7品目
3月15日 (土)																										

3月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年2月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ
				7品目							21品目															
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	いわし	いくら	オレイン	牛肉	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	ま	たまご	セ	バ	カ	ア			
3月31日 (月)	果汁がミスマートパックぶどう	明治	45	●	●	●														○	○				水あめ(国内製造)、砂糖、濃縮ぶどう果汁、ゼラチン、植物油脂、でん粉/酸味料、ゲル化剤(ペクチン)、香料、光沢剤、(一部にりんご・ゼラチンを含む)	28品目
	みぞボンネギ味噌風味	辻安全食品	12																						うるち米(国産)、調合みそ(米、食塩)、発酵調味料(米麹、玄米、食塩)、しょうゆ風調味料(食塩、酵母エキス、昆布エキス)、ねぎ、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、風味原料(かつお節粉末、しいたけ粉末、昆布粉末)	28品目
	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	エースベーカー	13	●								●				●				○	○				【コーラ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、濃縮ライム果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(フラボノイド)、(一部にりんごを含む) 【メロンソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁アップル果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【ピーチソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮ピーチ果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(アカキャベツ、紅花黄)、(一部にももを含む) 【レモンソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮レモン果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄) 【ソーダ味】異性化液糖(国内製造)/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ)	28品目

3月 献立表

まいにち七菜

まいにち七菜

ごはんセット

夕食・翌朝食セット
夕食用 まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせ、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。

※夕食・翌朝食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

ごはんセット **ごはんセット** おすすめ!

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットもご用意しています!

3月1日(土) [主菜] 鶏肉の照り焼き
 ●五目しんじょの炊き合わせ ●蓮根のにら炒め
 ●チンゲン菜の煮びたし ●ツナと胡瓜の和え物
 ●タラモサラダ ●漬物 麦ごはん

3月2日(日) [主菜] ハムカツ
 ●五目豆腐 ●じゃが芋とウインナーの炒め物
 ●大根のごま味噌煮 ●チンゲン菜の山吹和え
 ●ビーンズサラダ ●漬物 白飯

★日本全国食巡り近畿3府県特集①★
 近畿3府県の食材やご当地メニューなども!
 近畿特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

3月3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
主菜 豆腐ハンバーグ花魁添え ●かぶと菜の花の炊き合わせ ●根菜きんぴら ●ほうれん草のソテー ●マカロニサラダ ●オクラの酢の物 ●漬物 白飯	主菜 ミートボールのデミグラスソース煮込み ●カニクリームコロッケ ●カリフラワーのクリーム煮(モッツァルト牛乳使用) ●小松菜とベーコンのソテー ●豆苗入りコールスロー ●ごぼうサラダ ●ひよこ豆のピクルス 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げおろしだれ ●肉団子とかぶの炊き合わせ ●ごぼうの味噌炒め ●山菜炒り煮 ●白菜の甘酢和え ●春菊のおひたし ●漬物 十五穀ごはん	主菜 牛肉コロッケ ●厚揚げの炊き合わせ ●ブロッコリーの香り炒め ●蓮根のごま味噌煮 ●ほうれん草のおかか和え ●ひじきサラダ ●漬物 白飯	主菜 豚肉の黒胡椒炒め ●筍の炊き合わせ ●じゃが芋とピーマンの炒め物 ●切干大根の炒り煮 ●小松菜のくるみ和え ●ビーンズサラダ ●漬物 鮭わかめごはん	主菜 さばの塩麹焼き ●里芋のそぼろ煮 ●豆腐の更紗あん ●菜の花の塩炒め ●大根の梅しそ和え ●ツナサラダ ●漬物 白飯	主菜 豚肉の唐揚げ南蛮だれ ●厚揚げの辛味噌炒め ●キャベツとハムのバター蒸し ●うど入り五目きんぴら ●もやしと油揚げのおひたし ●いんげんのなめ茸和え ●漬物 白飯
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
主菜 鶏肉のマヨネーズ焼き ●高野豆腐と椎茸の炊き合わせ ●蓮根の柚子胡椒炒め ●ぜんまいの炒め煮 ●かぼちゃサラダ ●いんげんのドレッシング和え ●漬物 五目ごはん	主菜 アジの竜田揚げチリソース ●小松菜と卵の中華炒め ●焼売 ●白菜の旨煮 ●チンゲン菜とぜんまいのナムル ●カリフラワーのサラダ ●ザーサイ漬け 白飯	主菜 鶏肉の照り焼き ●いわしつみれと根菜の煮物 ●キャベツときのこの酒蒸し ●じゃが芋の味噌バター炒め ●わかめサラダ ●わらびのおひたし ●漬物 白飯	主菜 豚肉の和風カレー炒め ●豆腐の挽肉包み揚げ ●小町麩の卵とじ ●ひじきの炒り煮 ●水菜ともやしのサラダ ●ほうれん草のわさび和え ●漬物 白飯	主菜 海鮮塩炒め ●白菜と厚揚げの煮物 ●菜の花のソテー ●里芋の白味噌煮 ●ごぼうサラダ ●わかめの酢の物 ●漬物 白飯	主菜 豚肉と筍の炒め物 ●カリフラワーのカレー炒め ●かぶの煮物 ●小松菜のきのこ炒め ●オリーブポテトサラダ ●いんげんのチーズマリネ ●漬物 白飯	主菜 和風おろしハンバーグ ●カレーコロッケ ●大根のそぼろあん ●ほうれん草の煮びたし ●ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え ●かぼちゃサラダ ●漬物 麦ごはん
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木・祝)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
主菜 メンチカツ ●大豆のトマト煮 ●わらびと油揚げの炒め物 ●キャベツとピーマンのじゃこ炒め ●彩りなます ●菜の花のマスタード和え ●漬物 白飯	主菜 太刀魚の味噌焼き ●チンゲン菜と卵の炒め物 ●じゃが芋のそぼろ煮 ●ブロッコリーのコンソメ炒め ●シェルマカロニサラダ ●人参とささみの和え物 ●漬物 鶏ごぼうごはん	主菜 豚肉と蓮根のピリ辛炒め ●肉団子の炊き合わせ ●ツナとキャベツの炒め物 ●小松菜と小海老の煮びたし ●かぶの梅しそ和え ●タマゴサラダ ●漬物 白飯	主菜 鶏肉の照り焼き ●五目しんじょの含め煮 ●里芋の味噌バター煮 ●菜の花のソテー ●わらびの生姜和え ●タラモサラダ ●漬物 白飯	主菜 さばの煮付け ●ブロッコリーの香り炒め ●切干大根煮 ●かぼちゃのミルク煮(三重県産牛乳使用) ●チンゲン菜の千草和え ●キャベツと小海老のサラダ ●漬物 白飯	主菜 油淋鶏 ●麻婆豆腐 ●ピーマンと筍のオイスターソース炒め ●チンゲン菜のクリーム煮 ●中華春雨 ●白菜の甘酢和え ●ザーサイ漬け 十五穀ごはん	主菜 豚肉のキムチ炒め ●キャベツとウインナーのマヨネーズソテー ●大学芋 ●蓮根とうどのきんぴら ●小松菜のおひたし ●ひじきのごまサラダ ●漬物 白飯
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
主菜 チキンカレー ●いんげんの明太子ソテー ●カリフラワーとベーコンのソテー ●切り昆布の炒り煮 ●豆と豆乳のサラダ ●わらびのごま酢和え ●漬物 白飯	主菜 すき焼き風コロッケ ●豚肉とごぼうの甘辛煮 ●かぶの蟹風味フレークあんかけ ●大豆とひじきの煮物 ●グリーンサラダ ●キャベツの梅しそ和え ●漬物 白飯	主菜 鶏肉の梅味噌焼き ●茄子の挽肉炒め ●ピリ辛ぜんまい ●京都産大豆の卵の花 ●海藻サラダ ●菜の花の辛子マヨネーズ和え ●漬物 白飯	主菜 さわらの葱塩焼き ●がんもの含め煮 ●ささみとにんにくの芽の炒め物 ●大根の五目煮 ●ポテトサラダ ●ほうれん草のごま和え ●漬物 麦ごはん	主菜 豚肉と筍の中華炒め ●肉団子とかぶの炊き合わせ ●キャベツの卵炒め ●茄子の煎り出し ●人参の柚子醤油サラダ ●山菜のおひたし ●漬物 白飯	主菜 太刀魚のしそ香味焼き ●ごぼうの味噌炒め ●さつま芋の蜂蜜照り煮 ●小松菜と油揚げの煮びたし ●カリフラワーのマリネ ●シーザーサラダ ●漬物 白飯	主菜 チキンカツ ●ジャーマンポテト ●野菜とベーコンの炒め物 ●いんげんの生姜煮 ●ブロッコリーのサラダ ●大根のわさび酢和え ●漬物 わかめごはん
31日(月)	4月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
主菜 肉団子の甘酢あんかけ(京あまり米酢使用) ●白菜と厚揚げの煮物 ●さつま芋のレーズン煮 ●キャベツとベーコンの炒め物 ●人参とチーズの和え物 ●ポテトサラダ ●漬物 十五穀ごはん	主菜 豚肉のカレー炒め ●さつま芋のそぼろ煮 ●ぜんまいの炒め物 ●蓮根の青海苔チーズ炒め ●白菜のごま酢和え ●マカロニサラダ ●漬物 白飯	主菜 ハムカツ ●茄子の味噌炒め ●筍の薄くず煮 ●山菜炒り煮 ●ほうれん草のおかか和え ●豆サラダ ●漬物 ひじきごはん	主菜 豚肉のスタミナ炒め ●コーンクリームコロッケ ●かぶの煮物 ●きのこことアスパラのソテー ●白いんげん豆のサラダ ●ズッキーニのナムル ●煮豆(白花豆) 白飯	主菜 メバルの葱味噌焼き ●肉団子の炊き合わせ ●野菜炒め ●筍の山椒炒り煮 ●タマゴサラダ ●大根と胡瓜の磯和え ●漬物 白飯	主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ●じゃが芋とそら豆のカレー炒め ●がんもと大根の煮物 ●チンゲン菜の塩炒め ●キャベツと豆苗の生姜和え ●ツナサラダ ●漬物 白飯	主菜 さばのしそ香味焼き ●高野豆腐の炊き合わせ ●キャベツとベーコンの炒め物 ●卵の花 ●小松菜のわさびマヨネーズ和え ●わかめサラダ ●漬物 白飯

今月のピックアップ献立

3月4日(火)
 モーザルトの癒しの曲を聴かせた乳牛からとれた上質な「モーザルト牛乳」の味わいが広がります。
 まいにち七菜

カリフラワーのクリーム煮(モーザルト牛乳使用)

淡路島牛乳株式会社
<https://awajishima-milk.jp>

3月13日(木)
 半世紀の間、京都で愛され続けている「味の素」の「京のカレーだし」を使用しました。
 まいにち七菜

豚肉の和風カレー炒め
 京のカレーうどん 味噌香
<https://mimikou.jp>

3月26日(水)
 食物繊維と旨みたっぷりの京都産大豆オンリーの「京・美山ゆばゆう豆」のおからを使用しました。
 まいにち七菜

京都産大豆の卵の花
 京・美山ゆば ゆう豆
<https://miyamayuba.com>

3月31日(月)
 国産米をゆっくりと熟成させた、孝太郎の伝統の味「京あまり米酢」。風味豊かな味わいをぜひご賞味ください。
 まいにち七菜

肉団子の甘酢あんかけ(京あまり米酢使用)
 京・西陣、孝太郎の酢
<https://koutarou-su.com>

LINE **お得な情報、おすすめ献立配信中!**

お弁当代金より
100円引きクーポンプレゼント!

※お一人様1回限り
 ※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。
 ※100円引きクーポンには有効期限があります。
 詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」で検索
 ID:@ouchigohan

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】旬「大根」「かぶ」「うど」「豆苗」「わらび」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

■まいにち七菜（ごはんセット/ごはん付き）

製品名	アレルギー表示要
25・03・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
25・03・02まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・03・03まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・03・04まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・03・05まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・03・06まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
25・03・07まいにち七菜ごはん	くるみ・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・03・08まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・03・09まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・03・10まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・03・11まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・03・12まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・03・13まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・03・14まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・03・15まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・03・16まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・03・17まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・03・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・03・19まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・03・20まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉
25・03・21まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・さば・大豆
25・03・22まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・03・23まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
25・03・24まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご
25・03・25まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉
25・03・26まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・03・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・03・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・03・29まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・りんご
25・03・30まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・03・31まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・04・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・04・02まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・04・03まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン
25・04・04まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・04・05まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・04・06まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉