2月の子童夢（こども）メニュー

みんなのき三室戸こども園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	以上児栄養価	未満児栄養価
1	土	焼きそば	豚肉、かつお節、 青のり	★中華麺	キャベツ、玉葱、もやし、 人参、小松菜	濃厚ソース	牛乳 お菓子	E 580kcal P 26.2g F 20.5g	E 452kcal P 20.8g F 16.2g
3	月	【節分】 菜の花ごはん 豚肉の甘辛焼き つみれ汁	油揚げ 豚肉 いわし	砂糖 砂糖、片栗粉 片栗粉	菜の花、国産冷凍コーン 玉葱、ピーマン 生姜、白菜、大根、人参、椎茸、ねぎ	醤油、みりん、食塩、酒 濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、みりん、食塩、酒	牛乳 ♪芋ようかん こんぶ (以)福豆 (未)きなこボーロ	E 585kcal P 25.5g F 15.1g	E 468kcal P 20.4g F 12.1g
4	火	鶏肉と厚揚げの炒め物 ひじきの煮物 のり入りみそ汁	鶏肉、厚揚げ 煮干し 刻みのり	油 砂糖、ごま油	玉葱、白菜、椎茸 ひじき、人参 もやし、南瓜、小松菜、しめじ	醤油、みりん、酒 煮干だし汁、濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪米粉の 豆乳つぶあんケーキ ♪焼き干しえび くだもの	E 620kcal P 25.7g F 19.7g	E 489kcal P 20.5g F 15.8g
5	水	ロールパン とんかつ おかかサラダ コーンクリームシチュー	豚肉 かつお節 豆乳	★ロールパン ★小麦粉、★パン粉、油 砂糖、油 里芋、片栗粉	キャベツ、大根、人参、水菜 国産冷凍コーン、コーンペースト、白菜、かぶ、かぶの葉、南瓜	食塩、こしょう、 とんかつソース 醤油、酢、食塩 豚骨だし汁、食塩、こしょう	牛乳 ♪じゃこおにぎり ♪甘辛こんぶ お菓子	E 586kcal P 23.4g F 17.2g	E 380kcal P 14.3g F 12.3g
6	木	☆リクエストメニュー☆ 魚の西京焼き 白菜の浅漬け ふのすまし汁	きくぐみのおともだち さけ 刻み昆布	砂糖 砂糖 ★ふ、さつま芋	白菜、もやし、えのきたけ 玉葱、人参、ほうれん草	白みそ、みそ、 みりん、酒 かつおだし汁、醤油、食塩 かつおだし汁、醤油	♪おやつビュッフェ♪ (未)牛乳 ♪フライドポテト ♪炒りじゃこ せんべい	E 519kcal P 26.1g F 14.1g	E 365kcal P 14.3g F 10.7g
7	金	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉のポン酢焼き ツナ和え 煮干だしのお吸い物	きくぐみのおともだち 鶏肉 ツナ	里芋、砂糖 じゃが芋	キャベツ、ねぎ、生姜 大根、玉葱、小松菜 もやし、人参、えのきたけ	かつおだし汁、醤油、 みりん、酢、酒 醤油 煮干だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪くずもち ♪パリパリこんぶ お菓子	E 556kcal P 22.8g F 20.6g	E 435kcal P 18.0g F 16.5g
8	土	カレーうどん	豚肉、油揚げ	うどん、砂糖、片栗粉	白菜、玉葱、人参、椎茸、ねぎ	かつおだし汁、 カレー粉、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	E 551kcal P 21.8g F 19.4g	E 419kcal P 16.9g F 14.6g
10	月	【お弁当日】 豚肉のごまだれ焼き マッシュポテト きのこのみそ汁	豚肉 豆乳 油揚げ	黒ごま じゃが芋、油	玉葱、ねぎ、生姜 にんにく、パセリ しめじ、えのきたけ、まいたけ、白菜、人参	醤油、みりん、酒 食塩、こしょう かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ジャムのホットケーキ ♪焼き干しえび くだもの	E 212kcal P 8.3g F 7.2g	E 503kcal P 19.9g F 18.3g
12	水	☆リクエストメニュー☆ 魚のみりん焼き わかめの酢の物 うすくず汁	きくぐみのおともだち さわら わかめ とろろ昆布、 絹ごし豆腐	砂糖 さつま芋、こんにゃく、 片栗粉	キャベツ、胡瓜 大根、人参、小松菜	みりん、食塩、酒 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ドーナツ おかき ミニゼリー	E 578kcal P 25.3g F 18.5g	E 387kcal P 15.7g F 11.5g
13	木	醤油うどん 南瓜の唐揚げ ブロッコリーの和え物	豚肉、焼き豆腐 大豆	うどん、里芋、 しらたき、砂糖 片栗粉、油 砂糖	白菜、人参、えのきたけ、ねぎ 南瓜 ブロッコリー、キャベツ、 ほうれん草、国産冷凍コーン	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪ピラフ ♪カレーじゃこ お菓子	E 621kcal P 20.2g F 16.3g	E 470kcal P 15.9g F 13.0g

19日(水)　お誕生会≪２月のもりもり料理≫
22日(土)　童心のつどい

【3歳以上児対象】
お弁当日　10日(月)・25日(火)
♪おやつビュッフェ♪　6日(木)・28日(金)

寒い冬には、温泉に入るとほっこりします。そんな温泉が日本一多い大分県の料理を紹介します。また、旬の白菜をたっぷり使った中華丼や、節分の豆(大豆)を使った和え物も登場します！

今年度のお誕生会メニューでは「○月のもりもり料理」として旬の食材や行事など、その「月」にゆかりのある内容を取り上げています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。また３歳以上児さんには、その日に登場する食材や料理、関連する日本各地の文化や歴史などについても紹介しています。

【旬の野菜やくだもの】

大根　白菜　春菊　ほうれん草
水菜　小松菜　ブロッコリー　菜の花
ごぼう　れんこん　里芋
ゆず　みかん　りんご　等

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- 主食　→　三分づき米(何も記入のないとき)
- ♪　→　手作りのおやつのマーク
- 醤油　→　薄口醤油
- 砂糖　→　三温糖
- 酢　→　米酢
- みそ　→　本醸造国産原料の甘みそ
- 油　→　菜種油
- ◎　→　3歳以上児は好きなものを選べます。
- ★　→　食物アレルギーに配慮を要する食品
  (みんなのき三室戸こども園2月現在)
  ＊おやつは、(該当の方に)個別にお伝えします。
- (刻)　→　咀嚼能力が未発達の為、きざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)
- 栄養価　→　ごはん・おやつを全て食べたときの合計
  (以上児　5歳児・未満児　2歳児)
  E：エネルギー、P：たんぱく質、F：脂質
  ＊ お弁当日の以上児はおやつのみの値です。

2月の子童夢（こども）メニュー

みんなのき三室戸こども園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	以上児栄養価	未満児栄養価
14	金	☆リクエストメニュー☆ ひじきハンバーグ ごま和え さつま芋のみそ汁	ふじぐみ あかぼたんぐるーぷ 豚ひき肉 ★チーズ えび、絹ごし豆腐	片栗粉 すりごま、砂糖 さつま芋	ひじき、玉葱、生姜 キャベツ、南瓜、国産冷凍コーン 大根、ごぼう、ほうれん草	食塩、醤油、みりん 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪甘辛こんぶ お菓子	E 586kcal P 24.5g F 20.5g	E 458kcal P 19.6g F 15.9g
15	土	みそラーメン	豚肉	★中華麺、じゃが芋	白菜、もやし、ほうれん草、人参	かつおだし汁、みそ	牛乳 お菓子	E 532kcal P 23.3g F 17.1g	E 415kcal P 18.3g F 13.4g
17	月	焼きししゃも (刻)魚のゆかり焼き ささみの和え物 八宝汁	★ししゃも かれい ささみ 油揚げ	砂糖 こんにゃく、片栗粉	キャベツ、胡瓜、えのきたけ 白菜、もやし、小松菜、しめじ、 干椎茸	ゆかり、酒 醤油 かつおだし汁、 椎茸だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪黒糖揚げパン ♪焼き干しえび お菓子	E 504kcal P 23.0g F 16.8g	E 362kcal P 16.0g F 11.4g
18	火	☆リクエストメニュー☆ 豚肉のバーベキュー焼き のり入りサラダ ミネストローネ	ゆりぐみ きらにこぐるーぷ 豚肉 刻みのり いか、絹ごし豆腐	砂糖 砂糖、油 砂糖	ほうれん草、エリンギ、にんにく 白菜、南瓜、大根 トマト、トマトピューレ、 キャベツ、ブロッコリー、 ピーマン、パセリ	ウスターソース、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、 ケチャップ、 濃口醤油、食塩	牛乳 ♪焼きうどん ♪青のりじゃこ お菓子	E 577kcal P 24.9g F 19.5g	E 451kcal P 19.7g F 15.2g
19	水	【誕生会】 白菜たっぷり中華丼 とり天 大豆とひじきの さっぱり和え	豚肉 鶏肉 大豆	春雨、片栗粉 ★小麦粉、片栗粉、油 砂糖	白菜、人参、小松菜、きくらげ、 生姜 生姜 ひじき、キャベツ	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒、食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 醤油、酢	牛乳 ♪ゼリー ♪酢こんぶ お菓子	E 660kcal P 26.9g F 23.4g	E 523kcal P 21.3g F 18.3g
20	木	☆リクエストメニュー☆ 食パン 魚のケチャップ焼き サラダ 野菜スープ	ふじぐみ さかないちごぐるーぷ さけ ★チーズ	★食パン 砂糖、片栗粉 砂糖、油	生姜 キャベツ、胡瓜、南瓜 白菜、えのきたけ、小松菜、 茄子、国産冷凍コーン	ケチャップ、醤油、みりん、 酒、食塩、こしょう 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油	牛乳 ♪炊き込みおにぎり ♪焼き干しえび カルテツお菓子	E 567kcal P 31.4g F 14.1g	E 371kcal P 19.6g F 9.7g
21	金	豚肉の塩焼き 千草和え みぞれ汁	豚肉 油揚げ	春雨、砂糖	もやし、小松菜、生姜 キャベツ、人参、水菜 大根、白菜、しめじ、 国産冷凍コーン、ゆず果汁、 ゆず果皮	食塩、醤油、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪シュガーおさつ ♪ゆかりじゃこ お菓子	E 567kcal P 22.8g F 19.0g	E 444kcal P 18.1g F 14.9g
22	土	わかめうどん	鶏肉、わかめ、 油揚げ	うどん	キャベツ、人参、大根、小松菜	かつおだし汁、醤油、 濃口醤油、みりん、 酒、食塩	牛乳 お菓子	E 545kcal P 22.0g F 20.4g	E 423kcal P 17.2g F 16.9g
25	火	【お弁当日】 魚の煮物 粉ふき芋 高野豆腐の和え物	かれい 青のり 高野豆腐	じゃが芋 砂糖	ねぎ、生姜 白菜、人参、ほうれん草	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪南瓜ケーキ ♪ごまこんぶ くだもの	E 226kcal P 10.3g F 10.8g	E 353kcal P 15.8g F 7.7g
26	水	鶏肉のカレー焼き 和風サラダ 赤だしみそ汁	鶏肉 油 絹ごし豆腐、油揚げ	じゃが芋 砂糖	生姜 もやし、大根、胡瓜、人参、 レモン果汁 白菜、椎茸、水菜	カレー粉、醤油、 みりん、酒 濃口醤油、食塩 かつおだし汁、 赤みそ、みそ	ヨーグルト ♪甘辛じゃこ クラッカージャムサンド	E 526kcal P 22.6g F 17.8g	E 412kcal P 18.3g F 13.6g
27	木	☆リクエストメニュー☆ 煮干だしラーメン さつま芋の唐揚げ ゆず和え	ゆりぐみ かきごおりぐるーぷ、きくぐみのおともだち 豚肉、★卵	★中華麺、ごま油 さつま芋、片栗粉、油 砂糖	キャベツ、大根、菜の花、かぶ、 国産冷凍コーン ゆず果汁、ゆず果皮、白菜、胡瓜、 ブロッコリー、人参	煮干だし汁、濃口醤油 食塩 醤油	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	E 620kcal P 23.1g F 16.8g	E 451kcal P 17.6g F 13.5g
28	金	鶏肉のみそバター焼き 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁	鶏肉 絹ごし豆腐、大豆	★バター、砂糖 砂糖	もやし、国産冷凍コーン 胡瓜、白菜、人参、えのきたけ キャベツ、椎茸、ピーマン	みそ、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	♪おやつビュッフェ♪ (未)牛乳 ミニクロワッサン ♪醤油こんぶ ミニゼリー	E 663kcal P 25.5g F 29.4g	E 481kcal P 19.5g F 21.1g
29	土	トマトソーススパゲティ	豚肉	★スパゲティ、 じゃが芋、砂糖、片栗粉	トマトピューレ、キャベツ、玉葱、 人参、しめじ	ケチャップ、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	E 606kcal P 25.1g F 20.2g	E 463kcal P 19.5g F 15.3g

＊季節・近郊の食材を中心に使用していますので、入荷の関係により食材・メニューが変更になることがあります。
＊三分づき米のミネラル吸収阻害について、園では野菜・海草類・乳製品・小魚の使用量を増やす等、
　ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。