

日 曜	献立名	使用食材				おやつ	☆お知らせ☆
		赤	黄	緑	その他		
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
5月	ごはん 鶏肉のカレー炒め サラダ わかめのスープ	鶏肉 わかめ	三分づき米 油 砂糖、油 ごま油	もやし、チンゲン菜、人参、生姜 キャベツ、胡瓜、南瓜 大根、白菜、椎茸、国産冷凍コーン	カレー粉、醤油、 みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪焼き干しえび せんべい	
6火	ごはん 魚のごま焼き 和え物 南瓜のそぼろ汁	かれい 豚ひき肉	三分づき米 ごま、すりごま 砂糖 砂糖、片栗粉、油	生姜 胡瓜、キャベツ、国産冷凍コーン 南瓜、白菜、玉葱、人参、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 パウムクーヘン ♪炒りじゃこ ミニゼリー	
7水	ごはん 豚肉のゆかり焼き 甘酢和え 刻み昆布のお吸い物	豚肉 刻み昆布	三分づき米 砂糖	もやし、生姜 キャベツ、胡瓜、南瓜 白菜、大根、椎茸	ゆかり、醤油、 みりん、酒 酢、食塩 昆布だし汁、かつおだし汁 醤油、みりん、食塩、	牛乳 ♪バイクドポテト ♪パリパリこんぶ お菓子	
8木	食パン 鶏肉のソース焼き おなかサラダ とろとろスープ	鶏肉 かつお節	食パン 砂糖 砂糖、油 こんにゃく、片栗粉	玉葱、しめじ、にら、にんにく 白菜、南瓜、ほうれん草、 国産冷凍コーン キャベツ、小松菜、椎茸	ウスターソース、酒、醤油 濃口醤油、酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪梅おにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
9金	ごはん 豚肉の青のり焼き 酢の物 豆腐のくずし汁	豚肉、青のり 絹ごし豆腐	三分づき米 じゃが芋 砂糖	生姜 キャベツ、胡瓜、人参 白菜、もやし、ほうれん草、しめじ	醤油、みりん、酒 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪米粉の豆乳黒ごまケーキ ♪酢こんぶ くだもの	
10土	塩ラーメン	鶏肉	中華麺	キャベツ、白菜、もやし、大根、 人参、ほうれん草、しめじ	かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 お菓子	
12月	ごはん 鶏肉の甘酢焼き 高野豆腐の煮物 具沢山みそ汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 こんにゃく	大根、国産冷凍コーン、生姜 人参、小松菜 キャベツ、もやし、南瓜、 ピーマン	酢、濃口醤油、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 パン◎いろいろジャム ♪焼き干しえび お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
13火	わかめうどん 粉ふき芋 ごま和え	鶏肉、わかめ 青のり	うどん、こんにゃく、 片栗粉 じゃが芋 さつま芋、すりごま、 砂糖	キャベツ、大根、人参、しめじ、 小松菜 白菜、えのきだけ	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪カレーピラフ ♪ごまこんぶ お菓子	
14水	ごはん 春雨のそぼろみそ炒め 春野菜の梅マヨサラダ にらのスープ	豚ひき肉	三分づき米 春雨、砂糖、油 じゃが芋、★マヨネーズ 砂糖	もやし、人参、エリンギ、生姜、 にんにく キャベツ、ブロッコリー、 国産冷凍コーン、梅肉 にら、白菜、椎茸	みそ、濃口醤油、酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪焼き大学芋 ♪青のりじゃこ お菓子	
15木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ココロ和え 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ	三分づき米 片栗粉、油 さつま芋、砂糖 こんにゃく	生姜 南瓜、胡瓜、国産冷凍コーン もやし、キャベツ、ほうれん草	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	ヨーグルト ♪ゆかりじゃこ クラッカージャムサンド	



21日(水) 誕生会

【3歳以上児対象】

弁当日 12日(月)・26日(月)

♪おやつピュッフェ♪ 23日(金)

あたたかい春の季節がやってきました。
今月の誕生会メニューには、
春野菜の代表とも言える『たけのこ』や
『春キャベツ』が登場します☆
春を味わうメニューに
なっています。お楽しみに♪



誕生会の日のお昼ごはんは「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、3歳以上児には、食材にまつわるお話や紹介を行っています。
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。

【旬の野菜やくだもの】
たけのこ 新キャベツ
新ごぼう 新じゃが芋 にら
切り干し大根
清見オレンジ テコボン など

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- ♪ → 手作りのおやつマーク
- 醤油 → 薄口醤油 ・砂糖 → 三温糖
- 酢 → 米酢 ・油 → 菜種油
- みそ → 本醸造国産原料の甘みそ
- ◎ → 3歳以上児は好きなものを選びます。
- ★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品
(みんなのき三山木こども園4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ため、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 → 昼食・おやつ1日当たりの月平均
(上段：以上児 5歳児・下段：未満児 2歳児)



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
563	23.8	17.9
422	17.8	13.5

令和3年度

こども
4月の児童夢メニュー

みんなのき三山木こども園 管理栄養士

日 曜	献立名	使用食材				おやつ	☆お知らせ☆
		赤	黄	緑	その他		
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 金	食パン 魚のカレー焼き 白菜のサラダ じゃが芋と 豚ひき肉のスープ	さけ 豚ひき肉	食パン 片栗粉 砂糖、油 じゃが芋	生姜 白菜、胡瓜、人参 えのきたけ、小松菜	カレー粉、濃口醤油、 みりん、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩、 こしょう、醤油	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪甘辛こんぶ お菓子	
17 土	ミートスパゲティ	豚ひき肉	スパゲティ、砂糖、 油、片栗粉	玉葱、人参、国産冷凍コーン、 椎茸	ケチャップ、 濃厚ソース、 ウスターソース、 濃口醤油	牛乳 お菓子	
19 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 干草和え 干椎茸のお吸い物	豚肉 油揚げ	三分づき米 春雨、砂糖	生姜、大根、人参 キャベツ、南瓜、ほうれん草 白菜、もやし、干椎茸	醤油、みりん、酒 醤油 椎茸だし汁、食塩、 醤油、みりん	牛乳 (以)ドーナツ (末)ソフトケーキ ♪焼き干しえび ミニゼリー	
20 火	ごはん 鶏肉の梅煮 ビーフン炒め 酢みそ和え	鶏肉 かつお節	三分づき米 こんにゃく、砂糖 ビーフン、油 砂糖	白菜、大根、人参、ごぼう、梅肉 エリンギ、しめじ、赤パプリカ もやし、胡瓜、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 白みそ、みそ、酢	牛乳 ♪醤油焼きそば ♪炒りじゃこ くだもの	
21 水	ごはん 魚の春野菜あんかけ キャベツのお浸し わかめのみそ汁	さけ 油揚げ わかめ、絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 砂糖 こんにゃく	たけのこ、人参、玉葱、 アスパラガス、生姜 キャベツ、国産冷凍コーン、人参 白菜、南瓜、えのきたけ	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 プリン(卵不使用) ♪醤油こんぶ お菓子	☆誕生会☆
22 木	ごはん 鶏肉の醤油焼き 南瓜の和え物 うすくず汁	鶏肉 とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 片栗粉	もやし、しめじ、生姜 南瓜、キャベツ、胡瓜、 ブロッコリー 白菜、大根、人参、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪くずもち ♪青のりじゃこ おかき	
23 金	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のゆかり焼き ひじきの煮物 すまし汁	ししゃも かれい 油揚げ	三分づき米 砂糖、ごま油 こんにゃく	ひじき、国産冷凍コーン キャベツ、大根、人参	ゆかり、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ミニクロワッサン こんぶ ♪揚げビーフン	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
24 土	焼きうどん	豚肉、かつお節	うどん	キャベツ、もやし、玉葱、人参、 ねぎ	醤油、みりん、食塩、 こしょう	牛乳 お菓子	
26 月	ごはん 魚の磯辺焼き 和風ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	かれい、刻みのり、 青のり かつお節 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 じゃが芋、砂糖	生姜 胡瓜、人参、水菜 キャベツ、えのきたけ、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪焼き干しえび お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
27 火	醤油ラーメン さつま芋の唐揚げ ゆかり和え	豚肉	中華麺、こんにゃく、 ごま油 さつま芋、片栗粉、油	キャベツ、人参、小松菜、生姜 白菜、胡瓜、えのきたけ、大根	煮干だし汁、醤油 食塩 ゆかり	牛乳 ♪ごま塩おにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
28 水	ごはん ハンバーグ 卵の花の炒り煮 なめこのみそ汁	豚ひき肉、鶏ひき肉 おから、油揚げ	三分づき米 こんにゃく、砂糖	キャベツ、玉葱、生姜 人参、小松菜 なめこ、白菜、大根	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ツナのホットケーキ ♪酢こんぶ くだもの	
30 金	ごはん 豚肉と春キャベツの さっぱり焼き 白菜の浅漬け のり入りお吸い物	豚肉 刻み昆布 刻みのり	三分づき米 砂糖 砂糖	キャベツ、人参、生姜 白菜、もやし、えのきたけ 玉葱、南瓜、小松菜、しめじ	酢、濃口醤油、 みりん、酒 かつおだし汁、醤油、食塩 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪お好みトースト ♪甘辛じゃこ お菓子	

*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。