

令和5年度

4月の子童夢メニュー

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				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		
1	土	ハヤシライス	豚肉	三分づき米、じゃが芋、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、しめじ、トマトピューレ、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、濃口醤油	牛乳 お菓子	
3	月	ごはん 筑前煮 ビーフン炒め 磯和え	鶏肉 刻みのり	三分づき米 砂糖 ビーフン、ごま油 砂糖	大根、ごぼう、白菜、人参、干椎茸 小松菜、エリンギ、国産冷凍コーン、にんにく キャベツ、えのきたけ、ほうれん草	椎茸だし汁、みりん、酒、濃口醤油 醤油、みりん、酒、食塩、こしょう 醤油	牛乳 ミニクロワッサン ♪青のりじゃこ ぐだもの	
4	火	ごはん 魚のゆかり焼き 白菜の白和え 赤だしみそ汁	かれい 木綿豆腐 油揚げ	三分づき米 こんにゃく、砂糖 さつま芋	生姜 白菜、ほうれん草、人参 もやし、水菜	ゆかり、醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、赤みそ、みそ	牛乳 ドーナツ ♪カレーこんぶ お菓子	
5	水	ごはん 豚肉のお好み風炒め 高野豆腐のみぞ煮 刻み昆布のお吸い物	豚肉、かつお節、青のり 高野豆腐 刻み昆布	三分づき米 油 砂糖	キャベツ、人参、ねぎ、生姜 南瓜、小松菜 大根、えのきたけ、玉葱	お好みソース、濃口醤油、酒 かつおだし汁、みそ、みりん かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪黒ごまケーキ ♪甘辛じゃこ ミニゼリー	
6	木	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 甘酢和え 豆腐のすまし汁	鶏肉 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 じゃが芋	ねぎ、玉葱、生姜 大根、胡瓜、国産冷凍コーン キャベツ、人参	食塩、醤油、酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪くすもち ♪ごまこんぶ お菓子	
7	金	食パン 豚肉のカレー焼き オニオンサラダ ミネストローネ	豚肉 ツナ、かつお節	食パン 油、砂糖 砂糖	もやし、パセリ、生姜 玉葱、キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン トマトピューレ、白菜、茄子、しめじ、人参	カレー粉、醤油、みりん、酒 醤油、酢、食塩 豚骨だし汁、ケチャップ、濃口醤油、食塩	牛乳 ♪青のり塩おにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
8	土	麻婆丼	木綿豆腐、豚ひき肉	三分づき米、砂糖、片栗粉 さつま芋、こんにゃく	玉葱、人参、干椎茸、小松菜	椎茸だし汁、赤みそ、みそ、濃口醤油	牛乳 お菓子	
10	月	ごはん 魚の磯辺焼き 梅ささみ和え 具沢山みそ汁	かれい、刻みのり、青のり ささみ	三分づき米 片栗粉 砂糖	生姜 梅肉、白菜、胡瓜、人参 キャベツ、玉葱、南瓜、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪米粉の豆乳つぶあんケーキ ♪醤油こんぶ おかき	☆3歳以上児☆ 弁当日
11	火	鶏わかうどん じゃがバター ゆかり和え	鶏肉、わかめ	うどん じゃが芋、バター	白菜、人参、椎茸 もやし、大根、えのきたけ、南瓜	かつおだし汁、醤油、みりん、酒 食塩 ゆかり	牛乳 ♪刻み昆布のおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
12	水	ごはん 豚ひき肉と春雨の みそ炒め 切り干し大根のナムル 中華風スープ	豚ひき肉	三分づき米 春雨、砂糖、油 砂糖、ごま、ごま油 ごま油	もやし、にら、生姜、にんにく 切り干し大根、人参、ほうれん草 チンゲン菜、白菜、椎茸、国産冷凍コーン	赤みそ、みそ、醤油、酒 醤油、酢、食塩 かつおだし汁、醤油、みりん	牛乳 ♪チーズカレー トースト ♪酢こんぶ お菓子	
13	木	ごはん 鶏肉の青のり焼き 和え物 うすくす汁	鶏肉、青のり とろろ昆布、絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 こんにゃく、片栗粉	キャベツ、生姜 白菜、もやし、えのきたけ 大根、人参、小松菜	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、みりん、食塩	牛乳 ♪みたらしマカロニ ♪焼き干しえび お菓子	



19日(水) 誕生会

【3歳以上児対象】
弁当日 10日(月)・24日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 21日(金)

新年度のはじまりは京都から!という
ことで、生産量としては全体の一割程度
ですが、品質は日本一と言われる京だけ
のことを紹介します!
そんなだけのことは、みんなが
大好きな唐揚げのあんに入ってる
登場します。お楽しみに!



紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- ・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 → 米油
- ・かつおだし汁 → かつお、いわし、さばの混合だし汁
- ・(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。(しゃもじの日のみ)
- ・♪ → 手作りのおやつのマーク
- ・◎ → 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4月現在)
*おやつは、(該当の方に)個別にお伝えします。
- ・栄養価 → 幌食・おやつの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)

誕生会の日の昼ごはんは「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、エプロンタイムとして食材にまつわる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もり沢山の献立です。

【旬の野菜やくだもの】

たけのこ キャベツ ごぼう
じゃが芋 にら 切り干し大根
清見オレンジ デコポン など



エネルギー	たんぱく質	脂質
558kcal	24.2g	18.7g
424kcal	18.2g	14.3g

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		
14 金	ごはん 焼きししゃも (刻)焼き魚 じゃが芋のきんぴら のり入りすまし汁	ししゃも かれい 豚ひき肉 油揚げ、刻みのり	三分づき米 じゃが芋、砂糖、油	ごぼう、人参 白菜、玉葱、小松菜、しめじ	食塩、酒 食塩、濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 バウムクーヘン ♪カレーじゃこ くだもの	
15 土	豆乳クリームパスタ	鶏肉、★豆乳	スパゲティ、片栗粉	キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩、 こしょう	牛乳 お菓子	
17 月	ごはん 鶏肉のおかか炒め 卵の花の炒り煮 さつま汁	鶏肉、かつお節 ★おから 油揚げ	三分づき米 油 こんにゃく、砂糖 さつま芋	キャベツ、しめじ、ねぎ、生姜 人参 白菜、大根	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪ソースそば ♪ごまこんぶ せんべい	
18 火	カレーライス 南瓜のごま塩焼き 大根サラダ	豚肉	三分づき米、じゃが芋、 片栗粉 すりごま、油 砂糖、油	玉葱、人参、にんにく、りんご 南瓜 大根、キャベツ、黄パプリカ	豚骨だし汁、カレー粉、 濃口醤油、ケチャップ、 ウスターーソース、 濃厚ソース 食塩 食塩、酢	ヨーグルト ♪青のりじゃこ ミニカステラ	
19 水	ごはん 唐揚げの だけのこ入りあんかけ 高野豆腐と 春野菜の和え物 じゃが芋と油揚げのみぞ汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	三分づき米 片栗粉、油、砂糖 砂糖 じゃが芋、こんにゃく	生姜、だけのこ、人参 キャベツ、小松菜、人参 玉葱、えのきだけ、ねぎ	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 ♪さくさくホットケーキ (卵・乳不使用) ♪焼き干しえび お菓子	☆誕生会☆
20 木	食パン 魚のガーリック焼き コロコロサラダ コーンスープ	さわら	食パン 片栗粉 さつま芋、砂糖、油	にんにく 胡瓜、ブロッコリー 国産冷凍コーン、コーンペースト、 キャベツ、玉葱、人参	食塩、酒、こしょう 酢、食塩 かつおだし汁、食塩	牛乳 ♪のり醤油のおにぎり ♪パリパリこんぶ お菓子	
21 金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきの煮物 なめこ汁	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 ごま、片栗粉 じゃが芋、砂糖、ごま油	もやし、生姜 ひじき、人参 なめこ、キャベツ、大根、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ミニメロンパン ♪青のりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
22 土	豚そぼろ丼ぶり	豚ひき肉	三分づき米、油、砂糖、 片栗粉	玉葱、人参、椎茸、国産冷凍コーン	濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
24 月	ごはん 豚肉の梅焼き キャベツの香味和え わかめのお吸い物	豚肉 わかめ	三分づき米 じゃが芋、砂糖 砂糖、ごま油、ごま	梅肉、人参、生姜 キャベツ、南瓜、えのきだけ、生姜 白菜、玉葱	醤油、みりん、酒 酢、醤油、みりん かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪黒糖ケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	☆3歳以上児☆ 弁当日
25 火	鶏ごぼうごはん 石狩鍋 じゃが芋の磯辺揚げ	鶏肉 さけ、木綿豆腐 青のり	三分づき米 しらたき じゃが芋、片栗粉、油	ごぼう、人参 キャベツ、椎茸、白ねぎ	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、食塩、 酒、みそ、醤油、 みりん 食塩	牛乳 ♪ゼリー ♪カレーこんぶ お菓子	
26 水	ごはん 豚肉の角煮風 白菜の浅漬け 干椎茸のすまし汁	豚肉 刻み昆布	三分づき米 砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖 こんにゃく	大根、ねぎ、生姜 白菜、もやし、えのきだけ キャベツ、人参、ほうれん草、 干椎茸	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 食塩 椎茸だし汁、醤油	牛乳 ♪ミートスパゲティ ♪炒りじゃこ お菓子	
27 木	ごはん 鶏の 照り焼きハンバーグ ひじきのポテサラダ 豆乳のみぞ汁	鶏ひき肉、木綿豆腐 ★豆乳	三分づき米 砂糖、片栗粉 じゃが芋、★マヨネーズ	玉葱 ひじき、ブロッコリー、人参 白菜、大根、小松菜	食塩、こしょう、 濃口醤油、みりん 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 パン@いろいろジャム ♪醤油こんぶ チーズ	
28 金	塩ラーメン 豚肉の甘辛焼き ごま和え	豚肉	中華麺 さつま芋、砂糖、片栗粉 すりごま、砂糖	キャベツ、人参、水菜 ねぎ、生姜 白菜、大根、小松菜	かつおだし汁、食塩、 醤油、こしょう 濃口醤油、みりん、酒 醤油	牛乳 ♪新玉葱のピラフ ♪焼き干しえび 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など、
 ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。