

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、濃厚ソース、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 くだもの	
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 高野豆腐のみそ煮 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 ♪くずもち ♪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 紫芋チップス 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	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 さつま芋、こんにゃく	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 おかし	☆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 うすくず汁	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	ヨーグルト ♪青のりじゃこ ミニカステラ	



18日(火) 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)

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、エブリ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。

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1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！  
そんなたけのこは、みんなが大好きな唐揚げのあんに入っているんです。お楽しみに！

【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 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。

- ・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ため、きざみ食はかれないを提供します。(ししゃもの日のみ)
- ・♪ → 手作りのおやつマーク
- ・◎ → 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。
- ・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	たんぱく質	脂質
557kcal	24.2g	18.7g
423kcal	18.3g	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 パウムクーヘン ♪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	ごはん 唐揚げの た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そ汁	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、たけのこ、人参  キャベツ、小松菜、人参  玉葱、えのきたけ、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) 紫芋チップス お菓子	☆誕生会☆
19 水	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、 ウスターソース、 濃厚ソース 食塩 食塩、酢	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪炒りじゃこ お菓子	
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☆ おやつビュッフェ
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、えのきたけ、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、えのきたけ  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 ひじきのポテトサラダ 豆乳のみそ汁	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 紫芋チップス 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・海藻類・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。