

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 月	ごはん 魚の生姜焼き ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	かれい 油揚げ	三分づき米 砂糖、ごま油 じゃが芋、こんにゃく	生姜 ひじき、人参 キャベツ、ピーマン	醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪米粉の シュガーケーキ ♪カレーこんぶ ミニゼリー	
2 火	ごはん 焼き鳥 高野豆腐のみそ和え のり入りすまし汁	鶏肉 高野豆腐 刻みのり	三分づき米 じゃが芋、砂糖、片栗粉 砂糖 こんにゃく	白ねぎ、生姜 キャベツ、人参、ほうれん草 白菜、小松菜、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、みそ、 みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪青のりじゃこ お菓子	
6 土	中華丼	豚肉	三分づき米、じゃが芋、 さつまいも、片栗粉、 ごま油	人参、大根、生姜	かつおだし汁、みりん、 醤油、酒、食塩	牛乳 お菓子	
8 月	ごはん 豚肉のゆかり焼き 小松菜のお浸し わかめのお吸い物	豚肉 油揚げ、かつお節 わかめ	三分づき米 砂糖	玉葱、生姜 小松菜、もやし、人参 白菜、大根、しめじ	ゆかり、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 ♪スパゲティナポリタン ♪醤油こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
9 火	ごはん 魚の照り焼き 白菜の磯和え ピーファンのみそ汁	さけ 刻みのり	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 ピーファン	生姜 白菜、人参、ほうれん草 南瓜、キャベツ、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 パウムクーヘン ♪ごまこんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
10 水	食パン 鶏肉と春野菜のポトフ さつまいものほうじ茶唐揚げ 彩りサラダ	鶏肉	★食パン じゃが芋 さつまいも、片栗粉、油 砂糖、油	白菜、人参、パセリ キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン、 赤パプリカ	豚骨だし汁、食塩、 こしょう、醤油 食塩、ほうじ茶葉 酢、食塩	牛乳 ♪まめおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
11 木	ごはん 豚肉のソース炒め チンゲン菜の和え物 中華風スープ	豚肉 ツナ	三分づき米 砂糖、油 ごま ごま油	キャベツ、ピーマン、にんにく チンゲン菜、もやし、 国産冷凍コーン、きくらげ 白菜、南瓜、椎茸	ウスターソース、 濃口醤油、酒 醤油、食塩 かつおだし汁、醤油、みりん	牛乳 ♪きな粉ケーキ ♪酢こんぶ くだもの	
12 金	ごはん 鶏肉とじゃが芋の焼き物 キャベツと昆布の うまだし和え ゆかりのどろみ汁	鶏むね肉 刻み昆布	三分づき米 じゃが芋、砂糖 砂糖、ごま油 片栗粉	生姜 キャベツ、大根、赤パプリカ 白菜、小松菜、人参	濃口醤油、みりん、食塩、酒 醤油 かつおだし汁、ゆかり、 醤油、みりん、食塩	牛乳 ♪豆乳黒糖プリン ♪炒りじゃこ クラッカージャムサンド	
13 土	カレーライス	豚肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	玉葱、人参	かつおだし汁、 カレー粉、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
15 月	ごはん 鶏肉のごま炒め 水菜の白和え すまし汁	鶏肉 木綿豆腐、油揚げ わかめ	三分づき米 すりごま、油 こんにゃく、砂糖	もやし、国産冷凍コーン、生姜 水菜、キャベツ、人参 白菜、大根	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ミートマカロニ こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日

5月の
お知らせ

16日(火) 誕生会《5月のもりもり献立》
27日(土) 特別保育参観日(つぼみ〜ふじ)

【3歳以上児対象】
弁当日 8日(月)・15日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 9日(火)・24日(水)

今月の誕生会ではこどもたちに大人気の
とんかつが登場！梅雨の時期に差し掛かるこ
とから、梅雨にちなんだ春雨を使ったスープ
も登場します。
また、副菜には旬の新玉葱を使った焼き新
玉葱の甘酢和えを提供します。
みずみずしい新玉葱を軽く焼くことで、
うま味が凝縮されて、より一層美味しく
感じられる一品です。お楽しみに！

【旬の野菜やくだもの】
えんどう豆、そら豆、新ごぼう、
新じゃが芋、新玉葱、アスパラガス、
清見オレンジ など

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、食材にまつ
わる話や紹介をエブロンタイムとして行ってい
ます。
元気もりもり、食欲もりもり、楽しい内容がも
り沢山の献立です。

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。(ししゃもの日のみ)
- ・♪ → 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
(みんなのき三山木こども園5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)

エネルギー	たんぱく質	脂質
544kcal	24.1g	17.5g
411kcal	17.9g	13.3g

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		
16 火	ごはん とんかつ 焼き玉葱の甘酢和え 春雨スープ	豚肉	三分づき米 小麦粉、★パン粉、油 砂糖、油 春雨、ごま油	キャベツ 玉葱、トマト、小松菜、国産冷凍コーン 人参、もやし、えのきたけ、ねぎ	食塩、こしょう、 とんかつソース 酢、食塩 かつおだし汁、みりん、 醤油、食塩	牛乳 プリン（卵不使用） ♪バリバリこんぶ せんべい	☆誕生会☆
17 水	ごはん 魚のおろし煮 ビーフン炒め わかめの和え物	さわら わかめ	三分づき米 ビーフン、ごま油 じゃが芋、砂糖	大根、生姜 小松菜、エリンギ、にんにく、 国産冷凍コーン キャベツ、黄パプリカ	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 醤油	牛乳 ♪おからスコーン ♪カレーじゃこ くだもの	
18 木	きつねうどん 鶏肉の甘酢焼き おかか和え	油揚げ 鶏肉 かつお節	うどん、砂糖 砂糖、片栗粉 砂糖	キャベツ、玉葱、人参、しめじ、 ねぎ 大根、生姜 白菜、水菜、南瓜	かつおだし汁、醤油、 みりん 濃口醤油、酢、酒 濃口醤油	牛乳 ♪ごま塩おにぎり ♪青のりじゃこ おかか	
19 金	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のごま焼き 大根のゆかり漬け 豚汁	★ししゃも かれい 豚肉	三分づき米 すりごま 砂糖 こんにゃく	大根、胡瓜、しめじ 白菜、人参、ほうれん草	酒、みりん、醤油 ゆかり、酢 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪ほうじ茶トースト ♪甘辛こんぶ チーズ	
20 土	和風スパゲティ	豚肉	スパゲティ、砂糖、 片栗粉、油	キャベツ、玉葱、小松菜、人参	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 お菓子	
22 月	ごはん 麻婆豆腐 中華ポテト もやしのナムル	木綿豆腐、豚ひき肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖、油 砂糖、ごま、ごま油	キャベツ、玉葱、ねぎ、干椎茸、 生姜 もやし、胡瓜、国産冷凍コーン、 ほうれん草	椎茸だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 醤油、酢、食塩	牛乳 ♪焼きうどん ♪カレーこんぶ お菓子	
23 火	食パン スパニッシュオムレツ ごまドレサラダ コーンスープ	★卵、鶏ひき肉、 ★チーズ	★食パン じゃが芋、油 油、すりごま、ごま、砂糖	人参、ほうれん草 キャベツ、胡瓜、茄子 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、玉葱	食塩、こしょう、 ケチャップ 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、食塩	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
24 水	ごはん 魚の青のり焼き 梅おろし和え さつまいもみそ汁	かれい、青のり 絹ごし豆腐、油揚げ	三分づき米 砂糖 さつまいも	生姜 大根、白菜、人参、なめこ、梅肉 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	牛乳 ミニメロンパン ♪醤油こんぶ ミニゼリー	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
25 木	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ コロコロ和え お吸い物	鶏肉 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉、油 さつまいも、砂糖	生姜 南瓜、胡瓜、国産冷凍コーン 白菜、小松菜、えのきたけ	食塩、醤油、みりん、 酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	ヨーグルト ♪青のりじゃこ お菓子	
26 金	みそラーメン 甘辛じゃが芋 ごま和え	豚肉	中華麺、ごま油 じゃが芋、砂糖、 片栗粉、油 すりごま、砂糖	もやし、大根、国産冷凍コーン 白菜、水菜、人参	煮干だし汁、みそ 濃口醤油 醤油	牛乳 ♪炊き込みおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
27 土	ごはん 鶏肉のkokoro焼き 和風ビーフンサラダ 新玉葱のお吸い物	鶏肉 かつお節	三分づき米 じゃが芋、片栗粉、砂糖 ビーフン、油、砂糖	国産冷凍コーン キャベツ、人参、小松菜 玉葱、南瓜、えのきたけ、ねぎ	醤油、みりん、みそ、 酒 醤油、食塩、酢 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 お菓子	☆つぼみ〜ふじ☆ 特別保育参観日
29 月	ごはん 魚のみそ焼き きんぴらそぼろ春雨 具沢山すまし汁	さわら 豚ひき肉 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 春雨、砂糖、油	人参、ごぼう、小松菜、にんにく キャベツ、もやし、南瓜、椎茸、 ほうれん草	みそ、みりん、酒 濃口醤油、みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪つぶあんケーキ ♪醤油こんぶ くだもの	
30 火	ごはん 鶏肉の梅煮 蒸し豆腐の そぼろあんかけ 切り干し大根のお浸し	鶏肉 絹ごし豆腐、 鶏ひき肉 油揚げ	三分づき米 さつまいも、こんにゃく、砂糖 片栗粉 砂糖	白菜、人参、干椎茸、梅肉 切り干し大根、キャベツ、小松菜	椎茸だし汁、醤油、みりん、酒 みりん、濃口醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪豆乳くずもち ♪ごまじゃこ お菓子	
31 水	ごはん おからハンバーグ 胡瓜の浅漬け とろみ汁	豚ひき肉、おから 刻み昆布 油揚げ	三分づき米 砂糖 片栗粉	玉葱、生姜 胡瓜、もやし、えのきたけ 白菜、ほうれん草、椎茸、 国産冷凍コーン	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 かつおだし汁、醤油、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 パン◎いろいろジャム ♪バリバリこんぶ 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。