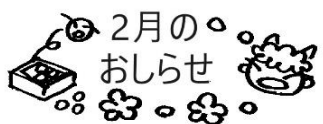


日曜	献立名	使用食材				おやつ	☆お知らせ☆
		赤	黄	緑	その他		
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 木	ごはん 鶏むね肉の マヨネーズ焼き コロコロサラダ 野菜スープ	鶏むね肉	三分つき米 じゃが芋、砂糖、 ★マヨネーズ 砂糖、油 ふ、ごま油	国産冷凍コーン、生姜 南瓜、胡瓜、ブロッコリー キャベツ、大根、ほうれん草	食塩 酢、食塩 かつおだし汁、 濃口醤油	牛乳 ♪ジャムの ホットケーキ ♪青のりじゃこ ミニゼリー	
2 金	菜の花ごはん 豚肉のゆかり焼き つみれ汁	油揚げ 豚肉 いわし	三分つき米、砂糖 片栗粉 片栗粉	菜の花、国産冷凍コーン キャベツ、生姜 生姜、大根、人参、椎茸、ねぎ	醤油、みりん、食塩、 酒 ゆかり、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩、酒	牛乳 ♪おさつトースト (乳・卵なし) こんぶ (ゆり)福豆 (ふじ〜つぼみ) きなこボーロ	☆節分☆
3 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、しめじ、 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	
5 月	ごはん 鶏ひき肉と豆腐の みそ炒め 中華漬け 春雨入り生姜スープ	鶏ひき肉、木綿豆腐	三分つき米 砂糖、油 砂糖、ごま油 春雨、片栗粉	白菜、にら、にんにく キャベツ、人参、ほうれん草、 国産冷凍コーン 生姜、もやし、椎茸、かぶ、かぶの葉	赤みそ、みそ、醤油、 酒 濃口醤油、酢 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 ミニメロンパン ♪甘辛じゃこ くだもの	☆3歳以上児☆ 弁当日
6 火	ごはん 豚もも肉の ソース焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁	豚もも肉 油揚げ	三分つき米 砂糖 砂糖、ごま油	キャベツ、ピーマン、にんにく ひじき、人参 大根、白菜、ほうれん草	酒、ウスターソース、 醤油 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪カレーこんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
7 水	食パン 魚のねぎ塩ダレがけ ごまみそサラダ じゃが芋のポタージュ	さけ 豆乳、鶏ひき肉	食パン 片栗粉 さつま芋、すりごま、 砂糖、ごま油 じゃが芋	生姜、ねぎ、玉葱 かぶ、かぶの葉、人参 ブロッコリー、椎茸、しめじ	食塩、酒、豚骨だし汁 みそ、酢 豚骨だし汁、食塩、 こしょう	牛乳 ♪梅おにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
8 木	鶏むね肉ときのこの ハヤシライス ツナ粉ふき芋 さっぱりレモンサラダ	鶏むね肉 ツナ、青のり	三分つき米、砂糖、 片栗粉 じゃが芋 砂糖、油	玉葱、まいたけ、えのきたけ、 しめじ、南瓜、トマトピューレ 白菜、人参、国産冷凍コーン、 レモン果汁	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 食塩 酢、食塩	ヨーグルト ♪醤油こんぶ ♪黒糖豆乳 ショートブレッド	
9 金	かき玉ラーメン さつま芋の唐揚げ キャベツの醤油和え	★卵、豚肉	中華麺 さつま芋、片栗粉、油 砂糖	白菜、まいたけ、ピーマン キャベツ、人参、椎茸	かつおだし汁、食塩、 醤油、こしょう、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪水菜のおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ でこぶりんかつぶけーき ぐるーぶ
10 土	豚そぼろ丼ぶり	豚ひき肉	三分つき米、油、砂糖、 片栗粉	玉葱、人参、白菜、南瓜	濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	



2月の
おしらせ

14日(水) 誕生会《2月のもりもり献立》
24日(土) 童心のつどい

【3歳以上児対象】
弁当日 5日(月)・26日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 6日(火)・20日(火)

今月のもりもり献立では、こどもに人気の唐揚げにケチャップソースを絡めた「鶏肉のアンダレス」や旬のりんごと白菜を使った「りんごと白菜のサラダ」が登場します。スープにも冬野菜が入っているので、お楽しみに♪

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プ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、さらには楽しい内容がもり沢山の献立です。

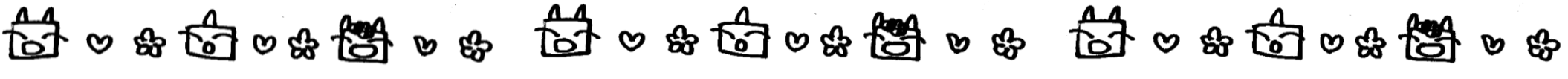
【旬の野菜やくだもの】
大根 白菜 春菊 ほうれん草
水菜 小松菜 ブロッコリー
菜の花 ごぼう れんこん 里芋
ゆず みかん りんご など

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、きざみ食はかえいを提供します。(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。
- ・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
550kcal	24.0g	17.6g
423kcal	18.6g	13.9g



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		
13	火	ごはん 焼きししゃも (刻)魚の塩焼き 卵の花のカレー煮 豚汁	★ししゃも かれい おから、油揚げ 豚肉	三分つき米 こんにゃく、砂糖	南瓜 白菜、大根、ほうれん草	食塩、酒 かつおだし汁、カレー粉、 醤油、みりん 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪キャロットゼリー ♪酢こんぶ お菓子	
14	水	ごはん 鶏肉のアンダレス りんごと白菜のサラダ 千切り冬野菜のスープ	鶏肉	三分つき米 砂糖、片栗粉、油 さつまいも、砂糖、油	生姜 りんご、白菜、国産冷凍コーン キャベツ、人参、玉葱、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、 濃口醤油、酒 食塩、酢 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪チーズケーキ ♪カレーじゃこ お菓子	☆誕生会☆
15	木	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の甘辛焼き もやしと春雨の 中華和え	木綿豆腐、豚ひき肉	三分つき米 砂糖、片栗粉 砂糖、油 春雨、砂糖、ごま油、 ごま	キャベツ、玉葱、ねぎ、 干椎茸、生姜 南瓜 もやし、人参	椎茸だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 濃口醤油、みりん 醤油、酢	牛乳 ♪ほうじ茶くずもち ♪バリバリこんぶ せんべい	
16	金	ごはん 魚の生姜焼き 梅和え 具沢山みそ汁	さけ	三分つき米 じゃが芋、砂糖 さつまいも	生姜 胡瓜、キャベツ、 国産冷凍コーン、梅肉 南瓜、玉葱、ピーマン	濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ほうれん草の マープルケーキ ♪焼き干しえび くだもの	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ めろんそーだぐるーぶ
17	土	カレーライス	豚肉	三分つき米、じゃが芋、 さつまいも、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	
19	月	ごはん 鶏肉のきな粉照り焼き 高野豆腐の和え物 とろろ昆布のすまし汁	鶏肉、きな粉 高野豆腐 とろろ昆布	三分つき米 片栗粉 砂糖	もやし、生姜 白菜、人参、ほうれん草 キャベツ、大根、えのきたけ	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪ゆかりじゃこ お菓子	
20	火	ごはん 魚の青のり焼き 切り干し大根の煮物 南瓜のみそ汁	かれい、青のり 油揚げ	三分つき米 砂糖 こんにゃく	生姜 切り干し大根、人参 南瓜、白菜、ほうれん草	食塩、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ドーナツ ♪甘辛こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
21	水	食パン 鶏肉の 醤油こしょう焼き ごまマヨサラダ わかめスープ	鶏肉 わかめ	食パン 砂糖 ごま、★マヨネーズ、 砂糖 片栗粉	玉葱、黄パプリカ、にんにく 大根、胡瓜、ブロッコリー キャベツ、人参、ピーマン	醤油、こしょう、酒 醤油 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪青のりとツナの おにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
22	木	ごはん 豚もも肉の角煮風 ゆかり白和え のり入りお吸い物	豚もも肉 絹ごし豆腐 刻みのり	三分つき米 砂糖、ごま油、片栗粉 こんにゃく、砂糖	大根、ねぎ、生姜 キャベツ、ほうれん草、南瓜 白菜、小松菜、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 ゆかり、醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪米粉の シュガーケーキ ♪カレーこんぶ おかき	
24	土	中華丼	豚肉	三分つき米、片栗粉、 ごま油	白菜、人参、大根、小松菜、生姜	かつおだし汁、 みりん、醤油、酒、 食塩	牛乳 お菓子	
26	月	ごはん 魚のみそ煮 ごまビーフン炒め 甘酢和え	さわら	三分つき米 ビーフン、すりごま、油 砂糖	ねぎ、生姜 玉葱、人参、チンゲン菜 白菜、胡瓜、大根	かつおだし汁、みそ、 みりん、酒 醤油、みりん、食塩、 こしょう 酢、食塩	牛乳 ♪フライドポテト ♪焼き干しえび お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
27	火	ごはん おからの チーズハンバーグ ひじきの和え物 煮干だしすまし汁	豚ひき肉、おから、 チーズ 油揚げ	三分つき米 砂糖 じゃが芋	玉葱、生姜 ひじき、大根、胡瓜、ほうれん草 白菜、小松菜、椎茸	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 醤油 煮干だし汁、醤油	牛乳 ♪さつまいもの きな粉和え ♪ごまこんぶ くだもの	
28	水	みそうどん 豚肉の塩焼き 黒糖の和え物	油揚げ 豚肉	うどん、里芋 さつまいも、黒糖、砂糖	白菜、大根、椎茸 玉葱、胡瓜、生姜 キャベツ、人参、ピーマン	かつおだし汁、みそ、 みりん 食塩、醤油、酒 醤油	牛乳 ♪カレーピラフ ♪炒りじゃこ お菓子	
29	木	ごはん 筑前煮 ふかし芋 糸昆布和え	鶏むね肉 刻み昆布	三分つき米 片栗粉、砂糖 さつまいも 砂糖	大根、ごぼう、白菜、人参、 干椎茸 キャベツ、もやし、ブロッコリー	酒、椎茸だし汁、 みりん、濃口醤油 食塩 醤油	牛乳 ♪黒ごまケーキ こんぶ ミニゼリー	

*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。
*三分つ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。