

令和5年度

こども  
3月の児童夢メニュー

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 金	ごはん 豚もも肉のソース焼き 切り干し大根の カレー煮 わかめのスープ	豚もも肉 油揚げ わかめ	三分づき米 砂糖 砂糖 ごま油	もやし、小松菜、にんにく 切り干し大根、人参 白菜、玉葱、国産冷凍コーン	酒、ウスターソース、 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、カレー粉 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 パン①いろいろジャム ♪青のりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
2 土	ミートごはん	豚ひき肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、ほうれん草	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	
4 月	ちらし寿司 魚の甘辛焼き (以)花麩のお吸い物 (未)手毬麩のお吸い物 ひなまつりゼリー	★錦糸卵、刻みのり、 油揚げ かれない 寒天	三分づき米、砂糖 砂糖、片栗粉 ふ(花麩・手毬麩) 砂糖	人参、干椎茸 生姜 白菜、大根、水菜、しめじ りんごジュース、りんご、 レモン果汁	すし酢、椎茸だし汁、 醤油、みりん 濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 (以)団子 (未)♪くずもち ♪酢こんぶ ひなあられ	☆ひなまつり会☆
5 火	ごはん 焼き鳥 ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	鶏肉 油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 じゃが芋	白ねぎ、人参、生姜 ひじき、国産冷凍コーン キャベツ、小松菜、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ドーナツ ♪甘辛じゃこ お菓子	
6 水	ごはん 千草焼き ゆかり和え 大根のすまし汁	★卵、豚ひき肉 油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、ねぎ、干椎茸、 ひじき キャベツ、胡瓜、えのきたけ 大根、白菜、ほうれん草	椎茸だし汁、醤油、食塩、 かつおだし汁、みりん ゆかり かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪きな粉ケーキ ♪醤油こんぶ お菓子	
7 木	きつねうどん 蒸し豆腐の そぼろあんかけ 菜の花のお浸し	鶏肉、油揚げ 絹ごし豆腐、 鶏ひき肉	うどん、砂糖 片栗粉 砂糖	キャベツ、人参、しめじ、ねぎ 菜の花、白菜、南瓜	かつおだし汁、醤油、 みりん みりん、濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪昆布の佃煮おにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
8 金	ごはん 豚肉のおろしだれかけ ココロ和え のり入りお吸い物	豚肉 刻みのり	三分づき米 片栗粉 さつま芋、砂糖 こんにゃく	大根、玉葱、生姜 南瓜、胡瓜 白菜、小松菜、しめじ	醤油、みりん、酒、 かつおだし汁、酢 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪お好みトースト ♪ごまこんぶ くだもの	
9 土	鶏そぼろ丼ぶり	鶏ひき肉	三分づき米、じゃが芋、 油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、大根	濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
11 月	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のゆかり焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのみそ汁	★ししゃも かれない 高野豆腐、油揚げ	三分づき米 砂糖	小松菜、人参 キャベツ、玉葱、椎茸	ゆかり、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ミニメロンパン こんぶ ♪揚げビーフン	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
12 火	ごはん 鶏肉の青のり焼き おさつ和え かき玉汁	鶏肉、青のり ★卵	三分づき米 さつま芋、砂糖	玉葱、ピーマン、生姜 キャベツ、南瓜 白菜、人参	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪カレーじゃこ チーズ	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ すいかいちごぶりんせす ぐるーぶ
13 水	白菜たっぷり あんかけラーメン 餃子風豚つくね もやしの中華和え	いか、えび 豚ひき肉	中華麺、片栗粉、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	白菜、小松菜、人参 にら、キャベツ、にんにく、生姜 もやし、胡瓜、国産冷凍コーン	豚骨だし汁、醤油、 みりん、食塩 食塩、醤油、酢 醤油	牛乳 ♪ケチャップおにぎり ♪パリパリこんぶ お菓子	☆誕生会☆



3月の  
おしらせ

4日(月)ひなまつり会  
13日(水)誕生会《3月のもりもり献立》  
【3歳以上児対象】  
弁当日 14日(木)・25日(月)  
※14日が悪天候の場合は、ゆりぐみのみ  
別の日も弁当日となります。  
♪おやつビュッフェ♪ 1日(金)・11日(月)

【旬の野菜やくだもの】  
菜の花 ブロッコリー キャベツ 新玉葱  
ほうれん草 水菜 ふき 新ごぼう  
いちご 清見オレンジ など

今年度最後のもりもり献立では、  
こどもたちに人気のラーメン！  
春の白菜をたっぷり使った豚骨味で提供  
します。  
他にも、餃子風豚つくねと、  
もやしの中華和えも登場します。

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。

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 ・みそ → 本醸造国産原料の甘みそ
- ・砂糖 → 三温糖 ・油 → 米油
- ・酢 → 米酢
- ・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  
(みんなのき三室戸こども園3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
554kcal	23.9g	18.1g
424kcal	18.3g	14.0g

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 木	ごはん 鶏じゃが ビーフンのツナ炒め  キャベツと昆布のうまだし和え	鶏むね肉  ツナ  刻み昆布	三分づき米 じゃが芋、しらたき、 砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油  砂糖、ごま油	玉葱、人参、生姜、干椎茸  小松菜、エリンギ、にんにく  キャベツ、大根、赤パプリカ	椎茸だし汁、 濃口醤油、みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 醤油	牛乳 ♪米粉の南瓜ケーキ ♪ゆかりじゃこ おかき	☆3歳以上児☆ 弁当日
15 金	ごはん 魚のきじ焼き さつま芋のきんぴら なめこ汁	さわら  絹ごし豆腐	三分づき米 すりごま、油 さつま芋、ごま、油	ねぎ、生姜 大根、ごぼう なめこ、キャベツ、人参	濃口醤油、酒 濃口醤油、みりん 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪コーンマヨトースト ♪ごまこんぶ くだもの	
16 土	みそ煮込みうどん	豚肉、油揚げ	うどん、じゃが芋	白菜、大根、人参、ねぎ	かつおだし汁、みそ、 赤みそ	牛乳 お菓子	
18 月	食パン 鶏肉のカレー焼き  ひじきのポテトサラダ ミネストローネ	鶏肉	食パン 砂糖  じゃが芋、★マヨネーズ 砂糖、片栗粉	玉葱、生姜  ひじき、ブロッコリー、人参 キャベツ、大根、エリンギ、南瓜、 パセリ、トマトピューレ	カレー粉、醤油、 みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、ケチャップ、 濃口醤油、食塩	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪甘辛こんぶ お菓子	
19 火	ごはん 酢豚  中華和え 大根スープ	豚もも肉	三分づき米 砂糖、片栗粉  春雨、砂糖、ごま油 ごま油	玉葱、人参、ピーマン、生姜  白菜、しめじ、国産冷凍コーン 大根、にら、椎茸	濃口醤油、酒、酢、 ケチャップ 醤油 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪つぶあんケーキ ♪炒りじゃこ お菓子	
21 木	ごはん 魚ときのこの 和風豆乳クリーム煮 南瓜の唐揚げ 磯和え	さわら、豆乳  刻みのり	三分づき米 じゃが芋、片栗粉  片栗粉、油 砂糖	エリンギ  南瓜 キャベツ、しめじ、人参	かつおだし汁、醤油、 みりん 食塩 醤油	ヨーグルト ♪焼き干しえび ♪おからスコーン	
22 金	ごはん 鶏むね肉のゆかり焼き 大根の和え物 さつま汁	鶏むね肉  油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉、油 砂糖 さつま芋、こんにゃく	白菜、人参、生姜 大根、もやし、国産冷凍コーン 玉葱、南瓜	ゆかり、食塩、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪醤油焼きそば ♪青のりじゃこ お菓子	
23 土	チャプチェ丼	豚ひき肉	三分づき米、春雨、 ごま油、砂糖、ごま	人参、玉葱、ほうれん草、南瓜、 もやし	醤油、食塩	牛乳 お菓子	
25 月	ごはん 回鍋肉  ビーフンサラダ ツナのスープ	豚肉  ツナ	三分づき米 砂糖、油  ビーフン、ごま油、砂糖 じゃが芋、片栗粉	キャベツ、ピーマン、生姜、 にんにく 胡瓜、人参 大根、チンゲン菜、パセリ	赤みそ、みそ、醤油、 酒 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪バターおさつ ♪ごまこんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
26 火	ごはん 鶏肉と高野豆腐の 甘辛焼き おかか和え うすくず汁	鶏肉、高野豆腐  かつお節 とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖  砂糖 こんにゃく、片栗粉	玉葱、人参、生姜  白菜、南瓜、しめじ もやし、大根、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪甘辛じゃこ くだもの	
27 水	食パン 魚の唐揚げ 水菜の梅サラダ  春野菜のポトフ	さけ 刻みのり	食パン 片栗粉、油 砂糖、油  じゃが芋	生姜 水菜、大根、胡瓜、 国産冷凍コーン、梅肉 キャベツ、玉葱、人参、パセリ	醤油、みりん、酒 酢、醤油 豚骨だし汁、食塩、 こしょう、醤油	牛乳 ♪のり塩おにぎり ♪バリバリこんぶ お菓子	
28 木	ごはん 豚肉の生姜焼き きな粉白和え みそけんちん汁	豚肉 絹ごし豆腐、きな粉 油揚げ	三分づき米 砂糖 こんにゃく、砂糖	生姜、玉葱 白菜、ほうれん草、南瓜 大根、人参、ごぼう	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ゼリー ♪ゆかりじゃこ せんべい	
29 金	和風カレーライス  大根のそぼろあんかけ  白菜のごま和え	鶏むね肉  鶏ひき肉	三分づき米、砂糖、 片栗粉 砂糖、片栗粉  すりごま、砂糖	南瓜、玉葱、人参  大根、ねぎ  白菜、小松菜、国産冷凍コーン	かつおだし汁、カレー粉、 濃口醤油、みりん かつおだし汁、醤油、 みりん 醤油	牛乳 ♪フライドポテト 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。