

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 水	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、小松菜	醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪のり塩おにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
2 木	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜のお浸し わかめのお吸い物	鶏肉 油揚げ、かつお節 わかめ	三分づき米 ★マヨネーズ 砂糖	キャベツ、国産冷凍コーン 小松菜、もやし、人参 白菜、大根、しめじ	醤油、酒、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪フライドポテト ♪青のりじゃこ お菓子	
7 火	ごはん 鶏むね肉と じゃが芋の焼き物 キャベツと昆布のうまだし和え ゆかりのとろみ汁	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、ごぼう、人参	食塩、濃口醤油、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、ゆかり、 醤油、みりん、食塩	牛乳 ♪米粉の黒糖ケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	☆3歳以上児☆ 弁当日
8 水	ごはん 魚の照り焼き 白菜の磯和え ビーフンのみそ汁	さけ 刻みのり	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 ビーフン	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 ドーナツ ♪カレーこんぶ ミニゼリー	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
9 木	ごはん 豚もも肉のソース炒め チンゲン菜の和え物 中華風スープ	豚もも肉 ツナ	三分づき米 片栗粉、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 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 ♪ゆかり焼きそば ♪炒りじゃこ せんべい	
10 金	ごはん 鶏むね肉と 春野菜のポトフ さつま芋のほうじ茶唐揚げ 彩りサラダ	鶏むね肉	三分づき米 じゃが芋 さつま芋、片栗粉、油 砂糖、油	玉葱、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、酒 食塩、ほうじ茶葉 酢、食塩	ヨーグルト ♪甘辛こんぶ ♪おからスコーン	
11 土	中華丼	豚肉	三分づき米、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	
13 月	ごはん 鶏肉のごま炒め 水菜の白和え みそ汁	鶏肉 木綿豆腐、油揚げ	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、ほうれん草	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪つぶあんケーキ こんぶ くだもの	
14 火	ごはん 魚のおろし煮 ビーフン炒め わかめのお吸い物	さわら わかめ	三分づき米 ビーフン、ごま油 砂糖	大根、生姜 小松菜、エリンギ、 国産冷凍コーン、にんにく キャベツ、胡瓜、人参	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 ♪南瓜の甘辛焼き ♪焼き干しえび お菓子	
15 水	ごはん 豚肉とチンゲン菜の 春雨炒め 和風ポテトサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	豚肉 ツナ、かつお節 油揚げ	三分づき米 春雨、ごま、片栗粉、 砂糖、ごま油 じゃが芋、砂糖、油	チンゲン菜、国産冷凍コーン、 生姜 胡瓜、人参 玉葱、南瓜、人参	みりん、醤油、酒 食塩、酢 かつおだし汁、みそ	牛乳 プリン（卵不使用） ♪ごまこんぶ お菓子	☆誕生会☆

5月の  
お知らせ



15日(水) 誕生会《5月のもりもり献立》  
18日(土) 特別保育参観日・試食会  
【3歳以上児対象】  
弁当日 7日(火)・20日(月)  
♪おやつピュッフェ♪ 8日(水)・21日(火)

【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

今月の誕生会では春に旬を迎えるチンゲン菜、じゃが芋や玉葱を使った献立が登場します。チンゲン菜はクセやアクが少なく柔らかい野菜なので、炒め物によく合います。誕生会では「豚肉とチンゲン菜の春雨炒め」として登場します。じゃが芋は、こども達が好きなポテトサラダに、玉葱は油揚げも入れたみそ汁として登場します。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、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ため、きざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)
- ・♪ → 手作りのおやつマーク
- ・◎ → 3歳以上児は好きなものを選びます。
- ・★ → 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
538kcal	24.2g	16.9g
418kcal	18.5g	13.2g

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 木	椎茸だしの カレーうどん 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、片栗粉 砂糖、片栗粉 砂糖	白菜、玉葱、人参、干椎茸、ねぎ 大根、生姜 キャベツ、水菜、南瓜	椎茸だし汁、カレー粉、 濃口醤油、みりん 濃口醤油、酢、酒 濃口醤油	牛乳 ♪ごま塩おにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
17 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	みりん、濃口醤油、酒 ゆかり、酢 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪シュガーおさつ ♪醤油こんぶ お菓子	
18 土	ごはん 和風あんかけ ハンバーグ 梅和え じゃが芋のすまし汁	豚ひき肉、鶏ひき肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋	玉葱 キャベツ、胡瓜、人参、梅肉 もやし、小松菜	酒、食塩、 かつおだし汁、 濃口醤油、みりん 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 お菓子	☆特別保育参観日・ 試食会☆
20 月	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 もやし、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 ♪焼きうどん ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
21 火	ごはん 魚の青のり焼き 梅おろし和え そぼろみそ汁	かれい、青のり 豚ひき肉	三分づき米 砂糖 さつま芋	生姜 大根、白菜、人参、なめこ、梅肉 キャベツ、ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ、 酒	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪酢こんぶ チーズ	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
22 水	ごはん 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	三分づき米 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 ♪ほうじ茶くずもち ♪甘辛じゃこ お菓子	
23 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 さつま芋、砂糖	生姜 南瓜、胡瓜 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	牛乳 ♪じゃがバター ♪バリバリこんぶ おかき	
24 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 ♪ゆかりおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	
25 土	あんかけ丼	豚肉	三分づき米、片栗粉	白菜、大根、人参、ほうれん草	かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	
27 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 ♪黒ごまきな粉ケーキ ♪焼き干しえび くだもの	
28 火	ごはん 鶏むね肉の梅煮 蒸し豆腐のあんかけ 切り干し大根のお浸し	鶏むね肉 絹ごし豆腐 油揚げ	三分づき米 こんにゃく、砂糖 片栗粉 砂糖	白菜、大根、人参、ごぼう、梅肉 ねぎ 切り干し大根、キャベツ、小松菜	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 かつおだし汁、みりん、 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、みりん	牛乳 ♪ゼリー ♪ごまこんぶ お菓子	
29 水	ごはん 青じそつくね 胡瓜の和え物 とろみ汁	鶏ひき肉、豚ひき肉 油揚げ	三分づき米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	大葉、大根 胡瓜、キャベツ、人参、黄パプリカ 白菜、ほうれん草、椎茸	食塩、こしょう、 かつおだし汁、みりん、 濃口醤油、酢 醤油 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪ひじきの 炊き込みおにぎり ♪カレーじゃこ お菓子	
30 木	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 さつま芋、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 ♪和風スパゲティ ♪酢こんぶ お菓子	
31 金	ごはん 豚肉のゆかり焼き 白菜の浅漬け 豆腐のお吸い物	豚肉 刻み昆布 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖	玉葱、生姜 白菜、人参、えのきたけ キャベツ、胡瓜、小松菜	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 ♪南瓜のスコーン ♪ゆかりじゃこ 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。