

日	曜	献立名	使用食材				おやつ	☆お知らせ☆
			赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料		
1	月	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 ♪南瓜の カラメルソース和え ♪青のりじゃこ お菓子	
2	火	ごはん 魚の照り焼き おかか和え 赤だしみそ汁	かれい かつお節 油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	生姜 白菜、ほうれん草、人参 もやし、南瓜、水菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪米粉の さつま芋ケーキ ♪カレーこんぶ ミニゼリー	
3	水	ごはん 豚肉のお好み風炒め 高野豆腐のみそ煮 大根のお吸い物	豚肉、かつお節、 青のり 高野豆腐	三分づき米 油 砂糖 さつま芋	キャベツ、人参、ねぎ、生姜 南瓜、小松菜 大根、えのきだけ	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 ♪醤油焼きそば ♪甘辛じゃこ せんべい	
4	木	ごはん 治部煮 ビーフン炒め 磯和え	鶏むね肉 刻みのり	三分づき米 こんにゃく、砂糖、 片栗粉 ビーフン、ごま油 砂糖	白菜、人参、ねぎ、生姜 小松菜、国産冷凍コーン、にんにく キャベツ、えのきだけ、ほうれん草	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 ♪わかめおにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	
5	金	ごはん 豚肉のカレー焼き オニオンサラダ 和風コーンスープ	豚肉 ツナ、かつお節	三分づき米 油、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、コーンペースト、 白菜、茄子、人参	カレー粉、醤油、 みりん、酒 醤油、酢、食塩 かつおだし汁、食塩	牛乳 ♪くずもち ♪炒りじゃこ お菓子	
6	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、ほうれん草、 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	
8	月	ごはん 魚の磯辺焼き 梅ささみ和え 具沢山みそ汁	さわら、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 ♪たこ焼き風ポテト こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
9	火	鶏わかうどん さつま芋の甘辛焼き ゆかり和え	鶏むね肉、わかめ	うどん さつま芋、砂糖、油	白菜、人参、椎茸 キャベツ、大根、えのきだけ	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 濃口醤油、みりん ゆかり	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪カレーじゃこ お菓子	
10	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	もやし、にら、生姜、にんにく 切り干し大根、人参、ほうれん草 白菜、椎茸、国産冷凍コーン	赤みそ、みそ、醤油、酒 醤油、酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪ゼリー ♪醤油こんぶ お菓子	
11	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、えのきだけ 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	牛乳 ♪ケチャップマカロニ ♪焼き干しえび お菓子	
12	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 ♪黒糖セサミケーキ ♪酢こんぶ くだもの	



17日(水) 誕生会

【3歳以上児対象】
弁当日 8日(月)・22日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 19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、エプロ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。

新年度初めのもりもり献立は、こども達に人気の唐揚げが登場します！春にしとしと降る雨、春雨(しゅんう)にかけて、春雨(はるさめ)を使った和風春雨サラダ。旬のだけのごを使った若竹汁も登場します。もりもり食べてくれると嬉しいです。

【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
549kcal	23.9g	17.7g
423kcal	18.4g	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 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、南瓜、小松菜、生姜	かつおだし汁、赤みそ、みそ、濃口醤油	牛乳 お菓子	
15 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 ♪梅おにぎり ♪ごまじゃこ お菓子	
16 火	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	ヨーグルト ♪バリバリこんぶ クラッカージャムサンド	
17 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 和風春雨サラダ 若竹汁	鶏肉 かつお節 わかめ	三分づき米 片栗粉、油 春雨、砂糖	生姜 キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン だけのご、白菜、人参	醤油、みりん、酒 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、	牛乳 ♪チーズケーキ ♪青のりじゃこ お菓子	☆誕生会☆
18 木	ごはん 魚のガーリック焼き コロコロサラダ ミネストローネ	さわら	三分づき米 片栗粉 さつま芋、砂糖、油 砂糖、片栗粉	にんにく 胡瓜、ブロッコリー キャベツ、玉葱、人参、エリンギ、 トマトピューレ、パセリ	食塩、酒、こしょう 酢、食塩 かつおだし汁、 ケチャップ、 濃口醤油、食塩	牛乳 ♪焼きうどん ♪甘辛こんぶ お菓子	
19 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 ドーナツ ♪炒りじゃこ ミニゼリー	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
20 土	あんかけラーメン	豚肉	中華麺、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	
22 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	人参、梅肉、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 ♪まめおにぎり ♪カレーこんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
23 火	鶏ごぼうごはん 石狩鍋 粉ふき芋	鶏肉 さけ、木綿豆腐 青のり	三分づき米 しらたき じゃが芋	ごぼう、人参 キャベツ、椎茸、白ねぎ	醤油、みりん、酒 食塩、酒、 かつおだし汁、みそ、 醤油、みりん 食塩	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪焼き干しえび お菓子	
24 水	ごはん 豚もも肉の角煮風 白菜の浅漬け 干椎茸のすまし汁	豚もも肉 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 ♪ジャムのホットケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	
25 木	ごはん 鶏むね肉のゆかり焼き 南瓜のサラダ 豆乳のみそ汁	鶏むね肉 ヨーグルト 豆乳	三分づき米 砂糖、片栗粉、油 ★マヨネーズ	キャベツ、生姜 南瓜、胡瓜、人参 白菜、大根、小松菜	食塩、ゆかり、酒 食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪ごまこんぶ チーズ	
26 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 ♪とろろおにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
27 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	
30 火	ごはん 酢鶏 ビーフンサラダ 中華風スープ	鶏肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油、砂糖 すりごま、片栗粉	玉葱、南瓜、ピーマン、生姜 胡瓜、人参 白菜、椎茸、にら	濃口醤油、酒、酢、 ケチャップ 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪カレーケーキ ♪酢こんぶ くだもの	

*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。