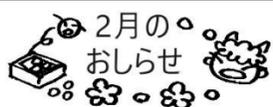


日曜	献立名	使用食材				おやつ	☆お知らせ☆
		赤	黄	緑	その他		
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 土	中華丼	豚肉	三分づき米、片栗粉、ごま油	白菜、人参、大根、小松菜、生姜	かつおだし汁、みりん、醤油、酒、食塩	牛乳 お菓子	
3 月	菜の花ごはん 鶏肉のゆかり焼き つみれ汁	★油揚げ 鶏肉 いわし	三分づき米、砂糖 片栗粉	菜の花、国産冷凍コーン キャベツ、生姜 生姜、大根、人参、椎茸、ねぎ	醤油、みりん、食塩、酒 ゆかり、醤油、みりん、酒 酒、かつおだし汁、醤油、みりん、食塩	牛乳 ♪黒糖おさつケーキ こんぶ (ゆり)福豆 (ふじ〜つぼみ) きなこボーロ	☆節分☆
4 火	ごはん 魚の照り焼き ツナ和え 玉葱のみそ汁	ぶり ツナ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 さつま芋	生姜 白菜、大根、国産冷凍コーン 玉葱、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 ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
5 水	ごはん 鶏塩鍋 南瓜の揚げあんかけ りんごの和え物	鶏肉 鶏ひき肉	三分づき米 油、片栗粉 さつま芋、砂糖	白菜、水菜、椎茸、人参、生姜 南瓜 りんご、キャベツ、ブロッコリー	かつおだし汁、醤油、みりん、酒、食塩 みりん、濃口醤油 醤油	牛乳 ♪焼きうどん ♪ごまこんぶ くだもの	
6 木	ライス 豚肉のガーリック醤油焼き さつま芋の マッシュサラダ チーズ入り コーンスープ	豚肉、★木綿豆腐 ★チーズ	三分づき米 さつま芋、砂糖、油	椎茸、にんにく えのきたけ、ブロッコリー 国産冷凍コーン、コーンペースト、 キャベツ、玉葱、パセリ	醤油、みりん、酒 食塩、酢 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪ゼリー ♪青のりじゃこ せんべい	
7 金	塩ごはん 焼きししゃも (刻)魚のごま焼き なめこの和え物 豚汁	★ししゃも かれない 豚肉	三分づき米 すりごま じゃが芋、砂糖 こんにゃく	なめこ、キャベツ、ほうれん草 白菜、椎茸、小松菜	食塩 酒、食塩 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪酢こんぶ お菓子	
8 土	ミートスパゲティ	豚ひき肉	スパゲティ、じゃが芋、 砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、大根	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	
10 月	ごはん 鶏肉の磯辺焼き おかか和え 大根のお吸い物	鶏肉、刻みのり、 青のり かつお節	三分づき米 片栗粉 砂糖 さつま芋	玉葱、生姜 キャベツ、水菜、人参 大根、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪みたらしまカロニ こんぶ チーズ	☆3歳以上児☆ 弁当日
12 水	きつねうどん さつま芋の唐揚げ 彩り和え	豚肉、★油揚げ	うどん、砂糖 さつま芋、片栗粉、油 砂糖	白菜、茄子、人参、ねぎ 大根、赤パプリカ、 ブロッコリー、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、 みりん 食塩 醤油	牛乳 ♪水菜のおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	



19日(水) 誕生会《2月のもりもり献立》  
22日(土) 童心のつどい

【3歳以上児対象】  
弁当日

♪おやつピュッフェ♪ 10日(月)・25日(火)  
4日(火)・26日(水)

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。

今月のもりもり献立では、園で人気の魚の鮭を使い、ムニエルに。  
副菜は旬のりんごと水菜のサラダが登場します。汁物は、ロール白菜をイメージした白菜とひき肉のトマトのスープを提供します。

【旬の野菜やくだもの】

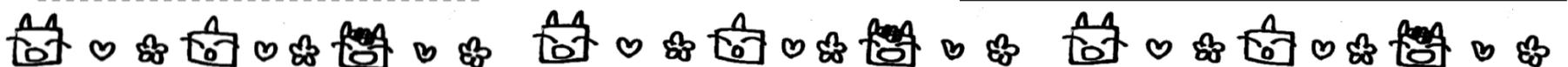
大根 白菜 春菊 ほうれん草  
水菜 小松菜 ブロッコリー  
菜の花 ごぼう れんこん 里芋  
ゆず みかん りんご など

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為、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
567kcal	24.0g	19.3g
436kcal	13.1g	14.8g



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 木	ごはん 魚のトマトソースがけ 春雨の和え物 キャベツのお吸い物	さけ	三分づき米 砂糖、片栗粉 春雨、砂糖 こんにゃく	生姜、トマトピューレ、 ほうれん草 ブロッコリー、南瓜、ピーマン キャベツ、人参、えのきたけ	食塩、醤油、酒、 こしょう 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪米粉の チーズ入りケーキ ♪酢こんぶ くだもの	
14 金	ライス スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ 野菜スープ	★卵、豚ひき肉、 ★チーズ、★牛乳	三分づき米 じゃが芋、油 砂糖、油	玉葱、ほうれん草 ひじき、キャベツ、大根、国産冷凍コーン 白菜、人参、しめじ、パセリ	食塩、こしょう、 ケチャップ 濃口醤油、酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪さつま芋の きな粉和え ♪ごまじゃこ おかき	
15 土	カレーライス	鶏肉	三分づき米、じゃが芋、 さつま芋、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	
17 月	ごはん 鶏肉のバリッと醤油焼き こんにゃく入り ひじきの煮物 白菜のミルクスープ	鶏肉 ★牛乳	三分づき米 さつま芋、こんにゃく、 砂糖、ごま油 じゃが芋	南瓜、キャベツ、生姜 ひじき、椎茸 白菜、えのきたけ、人参、パセリ	濃口醤油、醤油、みりん、酒 濃口醤油 豚骨だし汁、食塩、 醤油、こしょう	牛乳 ♪くずもち ♪甘辛じゃこ お菓子	
18 火	ごはん キャベツの八宝菜 ビーフンと お揚げの炒め物 大根とわかめのナムル	豚肉 ★油揚げ わかめ	三分づき米 ごま油、片栗粉 ビーフン、ごま油 砂糖、ごま、ごま油	キャベツ、チンゲン菜、人参、 生姜 小松菜、エリンギ、にんにく 大根、胡瓜	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 醤油、酢、食塩	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き こんぶ クラッカージャムサンド	
19 水	ライス 魚のムニエル りんごと水菜のサラダ 白菜とひき肉の トマトスープ	さけ 豚ひき肉	三分づき米 片栗粉、油 さつま芋、砂糖、油 砂糖	にんにく りんご、水菜、キャベツ 白菜、玉葱、トマトピューレ	食塩、こしょう 食塩、酢 かつおだし汁、 ケチャップ、醤油、 食塩	牛乳 ♪チーズケーキ ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆誕生会☆
20 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 和風ポテトサラダ お吸い物	鶏肉 かつお節 ★絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉、油 じゃが芋、さつま芋、 砂糖、油	生姜 人参 南瓜、茄子、しめじ、ゆず果汁、 ゆず果皮	醤油、みりん、酒 食塩、酢 かつおだし汁、食塩、 醤油	ヨーグルト ♪バリバリこんぶ ミニカステラ	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
21 金	ごはん きのこソース ハンバーグ 磯和え 小松菜のみそ汁	豚ひき肉、鶏ひき肉 刻みのり	三分づき米 片栗粉、砂糖 砂糖 じゃが芋	しめじ、エリンギ、玉葱、生姜 白菜、大根、人参 小松菜、もやし	酒、食塩、こしょう、 ケチャップ、濃厚ソース、 濃口醤油、みりん 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪こがし醤油の ごまおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	
22 土	豚そぼろ丼ぶり	豚ひき肉	三分づき米、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	
25 火	ごはん 魚のごまみそ焼き 大根のゆかり漬け のり入りすまし汁	さわら 刻みのり	三分づき米 ごま、砂糖 砂糖 こんにゃく	大根、胡瓜、しめじ キャベツ、もやし、人参、 ほうれん草	みそ、みりん、酒 ゆかり、酢 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪和風スバゲティ ♪甘辛こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
26 水	ごはん 豚肉の青のり焼き 切り干し大根の カレー煮 とろろ昆布のみそ汁	豚肉、青のり ツナ とろろ昆布	三分づき米 砂糖 さつま芋	玉葱、生姜 切り干し大根、人参 白菜、南瓜	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん、カレー粉 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
27 木	ごはん 魚の塩焼き 甘酢和え 具沢山すまし汁	さけ 豚ひき肉	三分づき米 砂糖	生姜 白菜、りんご、ピーマン、 赤パプリカ、トマト もやし、人参、国産冷凍コーン、 ブロッコリー	食塩、酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪黒糖みそケーキ ♪ごまこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち ゆりぐみ とうきょうさんちゃんあい ちゃんつりーいちごいぬー いぐるーぶ
28 金	麻婆ラーメン ごま塩じゃが芋 もやしの中華和え	★木綿豆腐、豚ひき肉	中華麺、砂糖、片栗粉 じゃが芋、すりごま、油 砂糖、ごま油	キャベツ、玉葱、干椎茸、生姜 もやし、人参、ほうれん草	椎茸だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 食塩 濃口醤油、酢	牛乳 ♪とろろおにぎり ♪青のりじゃこ 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。