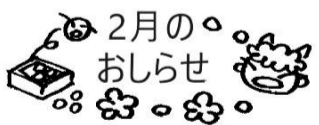


日曜	献立名	使用食材				おやつ	☆お知らせ☆
		赤	黄	緑	その他		
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 土	中華丼	豚肉	三分づき米、片栗粉、ごま油	白菜、人参、大根、小松菜、生姜	かつおだし汁、みりん、醤油、酒、食塩	牛乳 お菓子	
3 月	菜の花ごはん 鶏肉のゆかり焼き つみれ汁	★油揚げ 鶏肉 いわし	三分づき米、砂糖 片栗粉	菜の花、国産冷凍コーン キャベツ、生姜 生姜、大根、人参、椎茸、ねぎ	醤油、みりん、食塩、酒 ゆかり、醤油、みりん、酒 酒、かつおだし汁、醤油、みりん、食塩	牛乳 ♪黒糖おさつケーキ こんぶ (ゆり)福豆 (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)

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

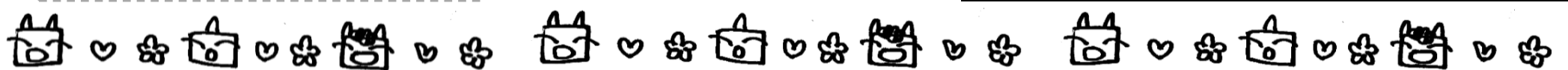
誕生会の日の昼ごはんは「〇月のもりもり献  
立」として、旬の食材を取り上げた献立に  
なっています。また、3歳以上児には、食材  
にまつわる話や紹介をエプロンタイムとして  
行っています。  
元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽し  
い内容がもり沢山の献立です。

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。