

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	甘辛鶏の丼ぶり	鶏肉	三分つき米、砂糖、片栗粉	白菜、人参、南瓜、ほうれん草	かつおだし汁、濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
3 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 ぶり 寒天	三分つき米、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☆
4 火	ごはん 鶏肉のおかか焼き ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	鶏肉、かつお節 ツナ	三分つき米 砂糖、ごま油 じゃが芋	玉葱、人参、生姜 ひじき、国産冷凍コーン キャベツ、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 ♪青のりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
5 水	ごはん 干草焼き ゆかり和え ごま入りすまし汁	★卵、豚ひき肉	三分つき米 砂糖、片栗粉 すりごま	玉葱、人参、ねぎ、干椎茸 白菜、大根、えのきたけ もやし、南瓜、小松菜	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 ♪たこ焼き風ポテト こんぶ お菓子	
6 木	ごはん 魚の塩焼き 甘酢和え 豚肉のお吸い物	かれい 豚肉、★絹ごし豆腐、 わかめ、刻み昆布	三分つき米 砂糖	生姜 キャベツ、胡瓜、椎茸、ピーマン 白菜、人参	食塩、酒 酢、食塩 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪米粉のレモンケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	
7 金	ライス タンドリーチキン 南瓜のサラダ 野菜スープ	鶏肉 ヨーグルト	三分つき米 砂糖 ★マヨネーズ じゃが芋	もやし、生姜、にんにく 南瓜、胡瓜、人参 キャベツ、玉葱、エリンギ、 パセリ	カレー粉、ケチャップ、 濃口醤油、酒 食塩 豚骨だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪青のり塩おにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	
8 土	みそ煮込みうどん	豚肉	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	
10 月	ごはん 酢豚 ビーフンサラダ わかめのスープ	豚肉 ささみ わかめ	三分つき米 砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油、砂糖 ごま油	玉葱、人参、ピーマン、生姜 胡瓜、南瓜 白菜、椎茸、国産冷凍コーン	濃口醤油、酒、酢、 ケチャップ 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪バターおさつ ♪炒りじゃこ お菓子	
11 火	ごはん 焼き鳥 切り干し大根の煮物 さつま汁	鶏肉 ツナ	三分つき米 砂糖、片栗粉 砂糖 さつま芋、こんにゃく	白ねぎ、玉葱、生姜 切り干し大根、人参 キャベツ、もやし	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪醤油こんぶ おかき	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
12 水	ごはん れんこんハンバーグ 大根サラダ カレースープ	鶏ひき肉、豚ひき肉 かつお節 ツナ	三分つき米 ごま、砂糖、ごま油 じゃが芋、砂糖、片栗粉	れんこん、キャベツ 大根、小松菜、人参 白菜、玉葱	食塩、こしょう、 ケチャップ 食塩、酢 かつおだし汁、カレー粉、 醤油、濃厚ソース	牛乳 ♪いちごミルク寒天 ♪ごまじゃこ お菓子	☆誕生会☆
13 木	ごはん 鶏肉と高野豆腐の 甘辛焼き 和風ポテトサラダ お吸い物	鶏肉、★高野豆腐 かつお節	三分つき米 砂糖 じゃが芋、砂糖、油 ふ	白菜、南瓜、生姜 ブロッコリー、人参 大根、小松菜、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 食塩、酢 煮干だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪塩焼きそば ♪酢こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日



3月の  
おしらせ

3日(月)ひなまつり会  
12日(水)誕生会《3月のもりもり献立》  
【3歳以上児対象】  
弁当日 13日(木)・31日(月)  
※13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♪ 4日(火)・11日(火)

【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ハンバーグに、  
シャキシャキとした食感が楽しめる  
旬のれんこんを入れました。  
他にも、大根サラダや、春白菜を  
味わえるカレースープも登場します！

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、きざみ食はかき混ぜ提供します。(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
565kcal	23.4g	19.3g
437kcal	17.9g	14.9g

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		
14 金	ごはん 豚肉とチンゲン菜のあん炒め のりと春雨の和え物 そぼろみそ汁	豚肉 刻みのり 豚ひき肉	三分づき米 油、片栗粉 春雨、砂糖 さつま芋	チンゲン菜、人参、しめじ、生姜 キャベツ、南瓜 白菜、ねぎ	食塩、醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ、酒	牛乳 ♪黒糖ゼリー ♪ゆかりじゃこ せんべい	
15 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、小松菜、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	
17 月	ごはん 焼きししゃも(刻)焼き魚 大根おろし和え 和風コーンスープ	★ししゃも かれい 豚肉、わかめ	三分づき米 砂糖	大根、白菜、りんご、ほうれん草、ピーマン 国産冷凍コーン、コーンペースト、キャベツ、しめじ	食塩、酒 醤油 かつおだし汁、食塩	牛乳 ♪つぶあんきな粉ケーキ ♪甘辛こんぶ お菓子	
18 火	ごはん 治部煮 ごまビーフン炒め 酢醤油和え	鶏肉	三分づき米 こんにゃく、砂糖、片栗粉 ビーフン、すりごま、油 さつま芋、砂糖	白菜、人参、ねぎ、生姜、椎茸 もやし、小松菜 南瓜、キャベツ、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、みりん、酒 醤油、みりん、食塩、こしょう 醤油、酢	牛乳 ♪ミートマカロニ ♪青のりじゃこ くだもの	
19 水	豚骨みそラーメン じゃが芋のバター焼き もやしの中華和え	豚肉 青のり	中華麺 じゃが芋、★バター 砂糖、ごま油	キャベツ、大根、国産冷凍コーン もやし、人参、チンゲン菜	豚骨だし汁、みそ、酒 食塩 濃口醤油、酢	牛乳 ♪そぼろおにぎり ♪バリバリこんぶ お菓子	
21 金	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 青のり和え なめこ汁	鶏肉 青のり ★絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖	キャベツ、にんにく、生姜 白菜、えのきたけ、人参 なめこ、大根、もやし、ねぎ	食塩、醤油、みりん、こしょう、酒 醤油 煮干だし汁、赤みそ、みそ	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪炒りじゃこ お菓子	
22 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	
24 月	ごはん 魚の西京焼き 菜の花の白和え うすくず汁	さわら ★絹ごし豆腐 とろろ昆布	三分づき米 砂糖 砂糖 こんにゃく、片栗粉	菜の花、白菜、南瓜 大根、人参、小松菜	白みそ、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、みりん、食塩	牛乳 ♪チーズ フライドポテト ♪ごまこんぶ お菓子	
25 火	あんかけ八宝菜うどん さつま芋の甘煮 おかか和え	鶏肉 かつお節	うどん、片栗粉 さつま芋、砂糖 砂糖	白菜、人参、椎茸、生姜 キャベツ、小松菜、大根	かつおだし汁、醤油、みりん、酒 濃口醤油	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
26 水	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめの酢の物 ふのお吸い物	豚肉 わかめ	三分づき米 砂糖 砂糖 ふ、じゃが芋	生姜、玉葱 白菜、人参 キャベツ、えのきたけ	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪さつま芋のスコーン こんぶ チーズ	
27 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 糸昆布和え 南瓜のみそ汁	鶏肉 刻み昆布	三分づき米 片栗粉、油 砂糖	生姜 もやし、大根、ブロッコリー 南瓜、白菜、小松菜	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ソースうどん ♪ごまじゃこ お菓子	
28 金	カレーライス 南瓜のガーリック焼き ひじきのサラダ	豚肉 ★油揚げ	三分づき米、じゃが芋、片栗粉 油 砂糖、油	玉葱、人参、にんにく、りんご 南瓜、にんにく、パセリ ひじき、キャベツ、胡瓜	かつおだし汁、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、こしょう 濃口醤油、酢、食塩	ヨーグルト ♪醤油こんぶ クラッカー・ジャムサンド	
31 月	ごはん 魚のオーロラパン粉焼き オニオンサラダ 鶏肉のとろとろスープ	かれい かつお節 鶏肉	三分づき米 パン粉、★マヨネーズ 油、砂糖 片栗粉	にんにく、パセリ 玉葱、キャベツ、国産冷凍コーン 大根、人参、ほうれん草	ケチャップ、酒 醤油、酢、食塩 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪酢こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日

\*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。