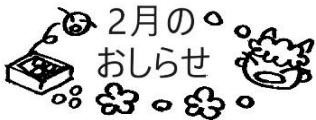


令和7年度

こども
2月の子童夢メニュー

みんなのき三室戸こども園 管理栄養士

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		
2	月	ごはん 治部煮 じゃが芋の磯辺揚げ キャベツのごま和え	鶏肉 青のり	三分づき米 こんにゃく、砂糖、 片栗粉 じゃが芋、片栗粉、油 砂糖、ごま	白菜、人参、ねぎ、生姜、椎茸 キャベツ、大根、ほうれん草	混合だし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪カレー焼きビーフン ♪青のりじゃこ お菓子	
3	火	ごはん 豚肉のゆかり焼き 白菜のごまきな粉和え 菜の花といわしの つみれみそ汁	豚肉 きな粉 いわし	三分づき米 すりごま、砂糖 片栗粉	キャベツ、国産冷凍コーン、生姜 白菜、ほうれん草、南瓜 生姜、菜の花、大根、人参、 椎茸、ねぎ	ゆかり、醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ、 酒、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	水	ごはん 鶏肉のおかか焼き ひじきの煮物 なめこの和風スープ	鶏肉、かつお節 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、ごま油	玉葱、人参、生姜 ひじき、国産冷凍コーン なめこ、白菜、南瓜	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 煮干だし汁、醤油、塩	牛乳 ドーナツ ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
5	木	醤油うどん サケの唐揚げ 野菜たっぷりサラダ	豚肉 さけ	うどん 片栗粉、油 砂糖、油	白菜、大根、玉葱、人参、 ピーマン 生姜 キャベツ、南瓜、ごぼう、りんご	混合だし汁、醤油、 食塩、こしょう、酒 醤油、みりん、酒 酢、食塩	牛乳 ♪とろろおにぎり ♪醤油こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ ばななりんごいちご ぶにぶに ぐるーぶ
6	金	ごはん 千草焼き 青のり和え 赤だしみそ汁	★卵、鶏ひき肉 青のり 絹ごし豆腐、油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 こんにゃく	玉葱、人参、ねぎ、干椎茸、ひじき 白菜、えのきたけ、南瓜 大根、もやし、水菜	椎茸だし汁、醤油、食塩、 混合だし汁、みりん 醤油 混合だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪じゃがバター ♪ごまじゃこ お菓子	
7	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	
9	月	ごはん サワラの西京焼き 白菜の白和え とろろ昆布のすまし汁	さわら 木綿豆腐 とろろ昆布	三分づき米 砂糖 こんにゃく、砂糖 ふ	白菜、ほうれん草、人参 キャベツ、大根、しめじ	白みそ、みりん、酒 醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪ジャムのホットケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	☆3歳以上児☆ 弁当日
10	火	ごはん 豚肉と玉葱の炒め物 和風ポテトサラダ みそ汁	豚肉 かつお節	三分づき米 油 じゃが芋、砂糖、油	玉葱、なめこ、生姜 ブロッコリー、人参 大根、ごぼう、菜の花、 国産冷凍コーン	酒、みりん、醤油、 食塩 食塩、酢 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪ごまこんぶ お菓子	
12	木	ごはん 鶏肉のガリパタチーズ炒め 水菜と大根の はりはりサラダ ミネストローネ	鶏肉、★チーズ かつお節	三分づき米 ★バター 砂糖、ごま油 じゃが芋、砂糖、片栗粉	キャベツ、ピーマン、にんにく 水菜、大根、もやし 玉葱、エリンギ、人参、 トマトピューレ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 豚骨だし汁、ケチャップ、 濃口醤油、食塩	牛乳 ♪青のり塩おにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	



18日(水) 誕生会《2月のもりもり献立》
21日(土) 童心のつどい

【3歳以上児対象】

弁当日

♪おやつビュッフェ♪

9日(月)・24日(火)

4日(水)・25日(水)

今月のもりもり献立では、旬の大根を大根おろしにし、ハンバーグにさせていただきます。大葉も添えて、さっぱりとした和風ハンバーグをメインにしました。副菜は旬の白菜を使い、2月らしく梅の形の人参をあしらいます。汁物は、ごまみそ汁。白みそとみそを合わせ、いつもより甘めのみそ汁に仕上げます。

【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
- ・混合だし汁 → 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
563kcal	24.3g	19.6g
431kcal	18.4g	15.0g



令和7年度

こども
2月の子童夢メニュー

みんなのき三室戸こども園 管理栄養士

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	金	ごはん 豚肉の醤油焼き 酢みそ和え お吸い物	豚肉	三分づき米 砂糖、すりごま	大根、菜の花、生姜、ねぎ キャベツ、ブロッコリー、 国産冷凍コーン、しめじ 白菜、南瓜、人参、ピーマン	濃口醤油、みりん、酒 白みそ、酢 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪焼き芋 ♪酢こんぶ チーズ	
14	土	甘辛鶏の丼ぶり	鶏肉、厚揚げ	三分づき米、砂糖、 片栗粉	白菜、人参、南瓜、ほうれん草	混合だし汁、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
16	月	ごはん カレイのみそ煮 ごまビーフン炒め のりゆかり和え	かれい 刻みのり	三分づき米 ビーフン、すりごま、油	ねぎ、生姜 玉葱、人参、小松菜 白菜、南瓜、えのきたけ	混合だし汁、みそ、 みりん、酒 醤油、みりん、食塩、 こしょう ゆかり	牛乳 ♪大根おにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
17	火	ごはん 鶏肉の青のり焼き 卵の花の炒り煮 煮干だしのお吸い物	鶏肉、青のり おから、油揚げ	三分づき米 こんにゃく、砂糖	キャベツ、生姜 人参、ねぎ 白菜、大根、椎茸	醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪南瓜のきな粉和え ♪甘辛こんぶ お菓子	
18	水	ごはん おろしポン酢 ハンバーグ 白菜とツナの昆布和え ごまみそ汁	豚ひき肉 ツナ、刻み昆布	三分づき米 片栗粉 砂糖、ごま油 じゃが芋、すりごま	玉葱、大根、大葉 白菜、ほうれん草、人参、国産冷凍コーン キャベツ、菜の花	食塩、こしょう、 混合だし汁、醤油、 みりん、酢 醤油 混合だし汁、みそ、白みそ	牛乳 ♪チーズケーキ ♪甘辛じゃこ お菓子	☆誕生会☆
19	木	塩ラーメン さつま芋の天ぷら ひじきの和え物	豚肉	中華麺 さつま芋、片栗粉、 米粉、油 砂糖	キャベツ、人参、ねぎ ひじき、白菜、ピーマン、 国産冷凍コーン	煮干だし汁、食塩、 醤油、こしょう 食塩 醤油	牛乳 ♪梅とおかかの おにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ あおとうもろこし びーまん ぐるーぷ
20	金	ごはん サケの塩焼き 大根の和え物 もやしのみそ汁	さけ	三分づき米 砂糖	生姜 大根、ピーマン、黄パプリカ もやし、白菜、玉葱	食塩、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪つぶあんケーキ ♪炒りじゃこ くだもの	
21	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	混合だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油	牛乳 お菓子	
24	火	ごはん クリームシチュー 南瓜のガーリック焼き キャベツのサラダ	鶏肉、★牛乳	三分づき米 じゃが芋、片栗粉、 ★バター 油 砂糖、油	白菜、ブロッコリー、人参 南瓜、にんにく、パセリ キャベツ、玉葱、国産冷凍コーン	混合だし汁、食塩、 醤油、こしょう 食塩、こしょう 酢、食塩、こしょう	牛乳 ♪ソース焼きうどん こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
25	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 わかめのみそ汁	豚肉 高野豆腐、油揚げ わかめ	三分づき米 砂糖 砂糖	生姜、玉葱、人参 小松菜、南瓜 白菜、大根	濃口醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪ごまじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
26	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 和え物 すまし汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 砂糖 さつま芋	生姜 大根、りんご、胡瓜、 国産冷凍コーン 玉葱、ピーマン、椎茸	醤油、みりん、酒 醤油、食塩 混合だし汁、醤油	ヨーグルト ♪パリパリこんぶ せんべい	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ はーとましゅまろ ぐるーぷ
27	金	ごはん ブリのねぎ塩だれ焼き さつま芋の和え物 和風コーンスープ	ぶり 鶏ひき肉	三分づき米 さつま芋、砂糖	ねぎ、生姜 人参、チンゲン菜、ピーマン 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、小松菜、にら	醤油、みりん、食塩、酒 醤油、食塩 混合だし汁、食塩	牛乳 ♪くずもち ♪ゆかりじゃこ くだもの	
28	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	混合だし汁、カレー粉、 濃口醤油、みりん	牛乳 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。