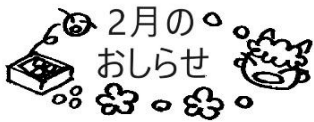


令和7年度

こども  
2月の子童夢メニュー

みんなのき三山木こども園 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歳以上児☆ 弁当日
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	
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	
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	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ おさかなはーと ぐるーぷ
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	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ



2月の

おしらせ

18日(水) 誕生会<<2月のもりもり献立>>  
28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♪

2日(月)・16日(月)

4日(水)・17日(火)

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  
バーグに乘せていただきます。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

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
- ・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)
- ・♪ → 手作りのおやつのマーク
- ・◎ → 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  
(みんなのき三山木こども園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・おやつの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



こども

令和7年度

2月の児童夢メニュー

みんなのき三山木こども園 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	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ にじいろれいんぼー ぐるーぷ
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	☆3歳以上児☆ 弁当日
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	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
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	
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	
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	
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 ♪バリバリこんぶ せんべい	
27	金	ごはん ブリのねぎ塩だれ焼き さつま芋の和え物 和風コンンスープ	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	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ きらきら あいすくりーむ ぐるーぷ
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。