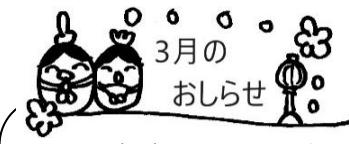


令和7年度

3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 鶏肉のねぎ塩焼き ゆかり和え ごま入りすまし汁	鶏肉	三分づき米 すりごま	ねぎ、玉葱、生姜 白菜、大根、えのきたけ もやし、南瓜、小松菜	食塩、醤油、酒 ゆかり 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪ジャムの ホットケーキ ♪青のりじゃこ お菓子	
3	火	ちらし寿司 サケの照り焼き お吸い物 ひなまつりゼリー	★錦糸卵、刻みのり、 油揚げ さけ 寒天	三分づき米、砂糖 砂糖、片栗粉 砂糖	人参、千椎茸 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 混合だし汁、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	水	ごはん 豚肉のおかか焼き ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	豚肉、かつお節 油揚げ	三分づき米 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 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪甘辛じゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
5	木	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	三分づき米 砂糖 ★マヨネーズ	もやし、生姜、にんにく 南瓜、胡瓜、人参 白菜、玉葱、エリンギ	カレー粉、ケチャップ、 濃口醤油、酒 食塩 混合だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪そぼろおにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	
6	金	ごはん ブリ大根 もやしとにらの炒め物 甘酢和え	ぶり 油揚げ	三分づき米 ごま油、ごま 砂糖	大根、生姜 もやし、にら キャベツ、人参、玉葱	混合だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 食塩、醤油 酢、食塩	牛乳 ♪たこ焼き風ポテト ♪炒りじゃこ クラッカージャムサンド	
7	土	カレーうどん	鶏肉	うどん、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	白菜、玉葱、人参、ねぎ	混合だし汁、 カレー粉、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
9	月	ごはん 回鍋肉 ビーフンサラダ わかめのスープ	豚肉 ささみ わかめ	三分づき米 砂糖、油 ビーフン、ごま油、砂糖 ごま油	キャベツ、人参、生姜、にんにく 胡瓜、南瓜 白菜、椎茸	赤みそ、みそ、醤油、 酒 醤油、酢 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪いちごミルク寒天 こんぶ お菓子	
10	火	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 高野豆腐の煮物 刻み昆布のお吸い物	鶏肉 高野豆腐、油揚げ 刻み昆布	三分づき米 砂糖	キャベツ、にんにく、生姜 小松菜、人参 白菜、大根、椎茸	食塩、醤油、みりん、 こしょう、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、食塩、醤油	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
11	水	あんかけ焼きそば じゃが芋の カレー唐揚げ ほうれん草ともやしと ささみの和え物	豚肉 ささみ	中華麺、片栗粉、ごま油 じゃが芋、片栗粉、油 砂糖	白菜、人参、チンゲン菜、千椎茸 ほうれん草、もやし、 国産冷凍コーン	椎茸だし汁、濃口醤油、 みりん、食塩 カレー粉、食塩 酢、醤油	牛乳 ♪ケチャップおにぎり ♪パリパリこんぶ お菓子	☆誕生会☆
12	木	ごはん 鶏肉の和風マヨネーズ焼き 卯の花の炒り煮 煮干しだしのお吸い物	鶏肉、かつお節 おから、油揚げ 刻み昆布	三分づき米 ★マヨネーズ こんにゃく、砂糖	玉葱、ピーマン 人参、ねぎ 大根、小松菜、しめじ	醤油、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 煮干しだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪黒ごまチーズの ホットケーキ ♪ゆかりじゃこ お菓子	
13	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 混合だし汁、みそ、酒	牛乳 ♪スパゲティナポリタン こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日



3月の
おしらせ

3日(火)ひなまつり会
11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(金)・30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(水)・10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、
子どもたちに人気のラーメンを「あんかけ
焼きそば」にして提供します。
また、じゃが芋はカレー味の唐揚げ。
副々菜は、旬のほうれん草が
「ほうれん草ともやしとささみの
和え物」として登場します。

誕生会の日の昼ごはんは「○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
 - ・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。(しゃもじのみ)
 - ・♪ → 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
560kcal	23.8g	19.0g
432kcal	18.2g	14.6g

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	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	混合だし汁、ケチャップ、ウスターーソース、濃厚ソース、濃口醤油	牛乳 お菓子	
16	月	ごはん 鶏肉と高野豆腐の 甘辛焼き 和風ポテトサラダ 大根のみそ汁	鶏肉、高野豆腐 かつお節	三分づき米 砂糖 じゃが芋、砂糖、油	白菜、南瓜、生姜 ブロッコリー、人参 大根、玉葱、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 食塩、酢 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ゼリー ♪炒りじゃこ お菓子	
17	火	ごはん 豆腐オムレツ 白菜と人参のサラダ コーンスープ	★卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉	三分づき米 じゃが芋 砂糖、油	玉葱 白菜、人参、胡瓜 国産冷凍コーン、コーンペースト、キャベツ、ほうれん草、しめじ	食塩、こしょう、 ケチャップ 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	
18	水	ごはん 鶏じやが ごまビーフン炒め 酢醤油和え	鶏肉	三分づき米 じゃが芋、しらたき、砂糖 ビーフン、すりごま、油 さつま芋、砂糖	人参、玉葱、生姜、千椎茸 もやし、小松菜 南瓜、キャベツ	椎茸だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、食塩、 こしょう 醤油、酢	牛乳 ♪レモンケーキ ♪甘辛じやこ くだもの	
19	木	ごはん サワラのきじ焼き 青のり和え なめこ汁	さわら 青のり 絹ごし豆腐	三分づき米 すりごま、油 砂糖	ねぎ、生姜 白菜、えのきたけ、人参 なめこ、大根、もやし	濃口醤油、酒 醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪シュガーおさつ ♪パリパリこんぶ チーズ	
21	土	豚肉のみぞ煮込み丼	豚肉	三分づき米、片栗粉、ごま油	玉葱、人参、南瓜、小松菜、生姜	混合だし汁、みそ、 醤油、みりん	牛乳 お菓子	
23	月	ごはん カレイの 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 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪ホットケーキの つぶあんソースかけ ♪炒りじゃこ くだもの	
24	火	ごはん デミグラスソースの ハンバーグ マッシュポテト きのこのスープ	豚ひき肉、鶏ひき肉 豆乳	三分づき米 砂糖、片栗粉 じゃが芋、油	玉葱 にんにく、パセリ えのきたけ、椎茸、人参、白菜	食塩、こしょう、 ケチャップ、濃厚ソース 食塩、こしょう 混合だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪ソース焼きうどん ♪酢こんぶ お菓子	
25	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 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪南瓜のチーズ焼き ♪ごまじゃこ くだもの	
26	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 糸昆布和え さつま芋のみそ汁	鶏肉 刻み昆布	三分づき米 片栗粉、油 砂糖 さつま芋	生姜 もやし、大根、ブロッコリー 白菜、小松菜	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	ヨーグルト ♪醤油こんぶ お菓子	
27	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	混合だし汁、カレー粉、 濃口醤油、ケチャップ、 ウスターーソース、 濃厚ソース 食塩、こしょう 濃口醤油、酢、食塩	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪ゆかりじゃこ せんべい	
30	月	ごはん サケのごま焼き 白菜の磯和え 油揚げのすまし汁	さけ 刻みのり 油揚げ、絹ごし豆腐	三分づき米 ごま、すりごま 砂糖	生姜 白菜、えのきたけ、ほうれん草 もやし、人参、南瓜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪フライドポテト こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
31	火	ミートうどん さつま芋のスティック唐揚げ おかか和え	豚ひき肉 かつお節	うどん、砂糖、油、 片栗粉 さつま芋、片栗粉、油 砂糖	玉葱、人参、国産冷凍コーン キャベツ、小松菜、大根	ケチャップ、 濃厚ソース、濃口醤油 食塩 濃口醤油	牛乳 ♪青のり塩おにぎり ♪炒りじゃこ 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。