

日 曜	献立名	使用食材				おやつ	☆お知らせ☆
		赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料		
1 水	ごはん 鶏肉のおかか焼き さっぱり和え のり入りお吸い物	鶏肉、かつお節 刻みのり	三分づき米 砂糖	大根、人参、生姜 白菜、南瓜 キャベツ、玉葱、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油 混合だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪ごまこんぶ せんべい	
2 木	ごはん 酢豚 ビーフンサラダ わかめのスープ	豚肉 ツナ わかめ	三分づき米 砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油、砂糖 ごま油	玉葱、ピーマン、生姜 胡瓜、人参 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 混合だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪ゼリー ♪青のりじゃこ お菓子	
3 金	ごはん サケの照り焼き 糸昆布和え じゃが芋のみそ汁	さけ 刻み昆布 ★油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ、大根 玉葱、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ショートブレッド ♪醤油こんぶ お菓子	
4 土	塩ラーメン	豚肉	中華麺	キャベツ、大根、人参、 ほうれん草	混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 お菓子	
6 月	ごはん 鶏肉のレモン塩焼き 白菜のごま和え 大根のすまし汁	鶏肉	三分づき米 すりごま、砂糖 さつま芋	レモン果汁、キャベツ、生姜 白菜、小松菜、国産冷凍コーン 大根、人参	食塩、醤油、酒、 こしょう 醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪梅とろろおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
7 火	ごはん 豚肉の生姜焼き 磯和え 南瓜のお吸い物	豚肉 刻みのり	三分づき米 砂糖 じゃが芋、砂糖	生姜、玉葱 キャベツ、人参 南瓜、★もやし、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪フライドポテト ♪酢こんぶ くだもの	
8 水	ライス バーベキューチキン オニオンサラダ コーンスープ	鶏肉 ツナ、かつお節	三分づき米 砂糖 油、砂糖 じゃが芋	★もやし、にんにく 玉葱、キャベツ、人参 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜	ウスターソース、酒 醤油、酢、食塩 混合だし汁、食塩	牛乳 ♪くずもち ♪炒りじゃこ お菓子	
9 木	ごはん サワラの西京焼き 梅おかか和え さつま汁	さわら かつお節 ★油揚げ	三分づき米 砂糖 砂糖 さつま芋	梅肉、白菜、南瓜、人参 大根、ごぼう	白みそ、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪甘辛こんぶ お菓子	
10 金	ハヤシライス 焼き芋 ごま塩サラダ	豚肉	三分づき米、砂糖、片栗粉 さつま芋、油 油、砂糖、ごま	玉葱、しめじ、人参、 トマトピューレ キャベツ、大根、ピーマン	豚骨だし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース、濃口醤油 食塩、酢	牛乳 ♪南瓜スコーン ♪ごまじゃこ お菓子	
11 土	鶏肉のあんかけ丼	鶏肉	三分づき米、片栗粉	白菜、大根、人参、ほうれん草	混合だし汁、醤油、食塩	牛乳 お菓子	
13 月	ごはん 豚肉の青のり焼き 高野豆腐の煮物 うすくず汁	豚肉、青のり ★高野豆腐、★油揚げ とろろ昆布、 ★絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 こんにゃく、片栗粉	玉葱、生姜 小松菜、人参 白菜、大根	醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪ソース焼きそば こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日



15(水) 誕生会《4月もりもり献立》

【3歳以上児対象】
弁当日 13日(月)・27日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 22日(水)

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、エプロンタイムとして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。

新年度初めのもりもり献立は、子ども達の大好きな鶏肉の唐揚げが登場します！
また、旬のキャベツやじゃが芋は春雨と和えて「春雨と春野菜の和え物」、たけのこを「たけのこ入りすまし汁」として登場します。

【旬の野菜やくだもの】

たけのこ キャベツ ごぼう
じゃが芋 なら 切り干し大根
清見オレンジ デコポン 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、きざみ食はかたいを提供します。(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4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
559kcal	23.6g	18.6g
429kcal	18.0g	14.4g



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	火	ごはん 鶏肉のすき焼き風炒め わかめの酢の物 小松菜のみそ汁	鶏肉 わかめ	三分づき米 砂糖、油 砂糖	椎茸、玉葱 キャベツ、人参 小松菜、南瓜	醤油、みりん、酒 酢、醤油、食塩 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪さつま芋のきな粉和え ♪ゆかりじゃこ チーズ	
15	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨と春野菜の和え物 たけのこ入りすまし汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 春雨、じゃが芋、砂糖、 ごま油	生姜 キャベツ、人参 たけのこ、大根、小松菜	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、醤油	ヨーグルト ♪ごまこんぶ クラッカージャムサンド	☆誕生会☆
16	木	ごはん カレイの煮物 きんぴらそばろ春雨 青のり和え	かれい 豚ひき肉 青のり	三分づき米 春雨、砂糖、油 砂糖	ねぎ、生姜 ごぼう、小松菜、にんにく 白菜、えのきたけ、人参	混合だし汁、醤油、 みりん、酒 濃口醤油、みりん 醤油	牛乳 ♪きな粉ケーキ ♪炒りじゃこ お菓子	
17	金	椎茸だしの カレーうどん オニオンリング キャベツと昆布の うまダレ和え	鶏肉、★油揚げ 刻み昆布	うどん、砂糖、片栗粉 片栗粉、米粉、油 砂糖、ごま油	白菜、人参、干椎茸、ねぎ 玉葱 キャベツ、大根、赤パプリカ	椎茸だし汁、カレー粉、 濃口醤油、みりん 食塩、こしょう、 ベーキングパウダー 醤油	牛乳 ♪ピラフ ♪バリバリこんぶ お菓子	
18	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	混合だし汁、みりん、 醤油、酒、食塩	牛乳 お菓子	
20	月	ごはん 白菜たっぷり八宝菜 ビーフン炒め ささみのごまナムル	豚肉 ささみ	三分づき米 片栗粉 ビーフン、ごま油 砂糖、ごま、ごま油	白菜、チンゲン菜、人参、生姜 小松菜、エリンギ、にんにく 大根、胡瓜	混合だし汁、醤油、酒、 食塩 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 醤油、酢	牛乳 ♪フライドおさつ ♪甘辛じゃこ お菓子	
21	火	ごはん サケのちゃんちゃん焼き 白菜の甘酢和え かき玉汁	さけ ★卵	三分づき米 砂糖 砂糖	キャベツ 白菜、しめじ、人参 大根、小松菜	みそ、みりん、酒 酢、食塩 混合だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪ほうじ茶ケーキ ♪醤油こんぶ お菓子	
22	水	ごはん 鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 玉葱のみそ汁	鶏肉 ★油揚げ	三分づき米 砂糖、ごま油 さつま芋	大根、生姜 ひじき、国産冷凍コーン 玉葱、人参	ゆかり、醤油、みりん、 酒 濃口醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ドーナツ ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
23	木	ライス ハンバーグ キャベツのサラダ カレースープ	豚ひき肉、鶏ひき肉	三分づき米 砂糖、油 片栗粉	玉葱、生姜 キャベツ、南瓜 ★もやし、小松菜、しめじ	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 酢、食塩、こしょう 混合だし汁、カレー粉、 醤油、食塩、こしょう	牛乳 ♪焼きうどん ♪酢こんぶ お菓子	
24	金	ごはん 鶏肉と大根の煮物 南瓜の塩焼き きな粉白和え	鶏肉 ★絹ごし豆腐、 ★きな粉	三分づき米 しらたき、砂糖 油 こんにゃく、砂糖	大根、椎茸、人参、生姜 南瓜 白菜、ほうれん草	混合だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪ごまじゃこ お菓子	
25	土	ミートごはん	豚ひき肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、ほうれん草、 トマトピューレ	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	
27	月	ごはん カレイのガーリック焼き 南瓜のマッシュサラダ オニオンスープ	かれい	三分づき米 片栗粉 砂糖、油 片栗粉	にんにく 南瓜、胡瓜、人参 玉葱、椎茸、小松菜、パセリ	食塩、酒、こしょう 食塩、酢、こしょう 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪黒ごまケーキ ♪甘辛こんぶ くだもの	☆3歳以上児☆ 弁当日
28	火	豚骨みそラーメン ふかし芋 中華和え	豚肉	中華麺 さつま芋 ごま油	キャベツ、★もやし、国産冷凍コーン 白菜、大根、人参	豚骨だし汁、みそ、酒 食塩 醤油、酢、みりん、 食塩	牛乳 ♪刻み昆布のおにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
30	木	ごはん 豚肉とピーマンの 炒め物 ゆかりごま和え 中華風スープ	豚肉	三分づき米 片栗粉、砂糖、油 じゃが芋、ごま すりごま、片栗粉	玉葱、ピーマン、にんにく キャベツ、人参 白菜、椎茸、にら	ウスターソース、酒、 醤油 ゆかり 混合だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪ミートマカロニ こんぶ 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。