

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 金	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの おろしポン酢和え キャベツのみそ汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉 砂糖	南瓜、生姜 ★もやし、胡瓜、大根 キャベツ、人参、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 醤油、酢 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪フライドポテト ♪炒りじゃこ くだもの	
2 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	
7 木	ごはん サワラの赤みそ煮 ビーフン炒め ゆかり和え	さわら	三分づき米 ビーフン、油 じゃが芋	ねぎ、生姜 玉葱、人参 白菜、胡瓜	混合だし汁、赤みそ、 みそ、みりん、酒 醤油、みりん、食塩、 こしょう ゆかり	牛乳 ♪ほうじ茶くずもち ♪ごまこんぶ チーズ	
8 金	ごはん チキン南蛮 キャベツの香味和え 煮干しだしのすまし汁	鶏肉、★卵 ★絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉、油、★マヨネーズ 砂糖、ごま油、ごま	玉葱、パセリ キャベツ、南瓜、大根、生姜 ★もやし、人参	濃口醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう、酢 酢、醤油、みりん 煮干しだし汁、醤油	ヨーグルト ♪青のりじゃこ クラッカー・ジャムサンド	
9 土	あんかけ丼	豚肉	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	
11 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 青のり和え キャベツのお吸い物	豚肉 青のり	三分づき米 砂糖 砂糖	生姜、玉葱 白菜、えのきたけ、人参 キャベツ、南瓜、大根	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪きな粉ケーキ ♪醤油こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
12 火	ライス カレイのカレーソテー マカロニサラダ ミネストローネ	かれい	三分づき米 片栗粉、油 マカロニ、油、砂糖 じゃが芋、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、パセリ キャベツ、胡瓜、人参 玉葱、エリンギ、パセリ、 トマトピューレ	カレー粉、醤油、食塩、 酒、こしょう 酢、食塩 豚骨だし汁、ケチャップ、 濃口醤油、食塩	牛乳 ♪水ようかん ♪ごまじゃこ お菓子	
13 水	ごはん 豚肉とじゃが芋の みそ焼き 玉葱の甘酢和え キャベツと人参の ごまスープ	豚肉 かつお節	三分づき米 じゃが芋、砂糖 砂糖、油 ビーフン、砂糖、 すりごま、ごま油	ねぎ 玉葱、胡瓜、赤パプリカ キャベツ、人参、小松菜	みそ、みりん、醤油、 酒 酢、食塩、醤油 混合だし汁、みりん、 濃口醤油	牛乳 プリン（卵不使用） ♪バリバリこんぶ お菓子	☆誕生会☆
14 木	ごはん 青じそつくね 白菜のうま塩 にんにくだれがけ 干椎茸のすまし汁	鶏ひき肉、豚ひき肉	三分づき米 じゃが芋、片栗粉 砂糖、ごま油 こんにゃく	大葉、大根 白菜、赤パプリカ、にんにく、ねぎ キャベツ、人参、干椎茸	食塩、こしょう、混合だし汁、 みりん、濃口醤油、酢 食塩、醤油 椎茸だし汁、醤油	牛乳 ♪南瓜のスコーン ♪甘辛じゃこ お菓子	
15 金	ごはん 鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 生姜のみそ汁	鶏肉 ★油揚げ	三分づき米 砂糖、ごま油	大根、人参、生姜 ひじき、国産冷凍コーン 生姜、白菜、南瓜、小松菜	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 ♪酢こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ



5月の
お知らせ

13日(水) 誕生会《5月のもりもり献立》
30日(土) 特別保育参観日(つばみ〜ふじ)

【3歳以上児対象】
弁当日 11日(月)・25日(月)
♪おやつビュッフェ♪ 15日(金)・28日(木)

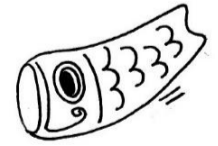
今月の誕生会では新玉葱の出荷量が多い
佐賀県を紹介します。
旬のじゃが芋は「豚肉とじゃが芋のみそ焼
き」に。玉葱は「玉葱の甘酢和え」でさっぱり
と。キャベツは「キャベツと人参の
ごまスープ」に登場します。

【旬の野菜やくだもの】
えんどう豆、そら豆、新ごぼう、
新じゃが芋、新玉葱、アスパラガス、
清見オレンジ 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、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5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
558kcal	23.4g	19.6g
431kcal	18.0g	15.1g

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		
16 土	トマトソーススパゲティ	鶏肉	スパゲティ、じゃが芋、砂糖、片栗粉	キャベツ、玉葱、人参、トマトピューレ	ケチャップ、醤油、食塩	牛乳 お菓子	
18 月	ライス サケのバター醤油焼き 胡瓜とレタスのサラダ 人参とじゃが芋のスープ	さけ	三分づき米 ★バター 砂糖、油 じゃが芋	生姜 胡瓜、レタス、南瓜 人参、キャベツ	醤油、みりん、酒 酢、食塩、こしょう 混合だし汁、食塩、 醤油、こしょう	牛乳 ♪ほうじ茶 つぶあんケーキ ♪ゆかりじゃこ くだもの	
19 火	ごはん 鶏肉の和風マヨネーズ炒め 高野豆腐の煮物 なめこのみそ汁	鶏肉、かつお節 ★高野豆腐、★油揚げ ★絹ごし豆腐	三分づき米 じゃが芋、★マヨネーズ 砂糖	キャベツ 小松菜、人参 なめこ、大根、★もやし、ねぎ	醤油、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ゼリー こんぶ お菓子	
20 水	あんかけ八宝菜うどん 甘辛焼き芋 もやしのナムル	豚肉	うどん、片栗粉 さつま芋、砂糖、 片栗粉、油 砂糖、ごま、ごま油	白菜、人参、チンゲン菜、生姜 ★もやし、胡瓜、国産冷凍コーン	混合だし汁、醤油、 みりん、酒 濃口醤油 醤油、酢、食塩	牛乳 ♪青のり塩おにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
21 木	ごはん 鶏肉の梅し焼き きな粉白和え うすくず汁	鶏肉 ★絹ごし豆腐、★きな粉 とろろ昆布	三分づき米 こんにゃく、砂糖 片栗粉	梅肉、大葉、玉葱 白菜、小松菜、人参 キャベツ、椎茸、胡瓜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪ソース焼きそば ♪ごまこんぶ お菓子	
22 金	ごはん スパニッシュオムレツ おかかサラダ 和風コーンスープ	★卵、鶏ひき肉、 ★チーズ、★牛乳 かつお節	三分づき米 じゃが芋、油 砂糖、油	玉葱、人参 ひじき、キャベツ、トマト 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、南瓜	食塩、こしょう、 ケチャップ 濃口醤油、酢、食塩 混合だし汁、食塩、 こしょう	牛乳 ♪シュガーおさつ ♪青のりじゃこ お菓子	
23 土	鶏そぼろ丼ぶり	鶏ひき肉	三分づき米、じゃが芋、 油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、大根	混合だし汁、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
25 月	ごはん カレーの磯辺焼き 白菜のごま和え 豚汁	かれい、刻みのり、 青のり 豚肉	三分づき米 片栗粉 じゃが芋、すりごま、 砂糖 こんにゃく	生姜 白菜、小松菜 大根、人参、玉葱	濃口醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪和風スパゲティ こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
26 火	麻婆ラーメン 南瓜の唐揚げ わかめの酢の物	★木綿豆腐、豚ひき肉 わかめ	中華麺、砂糖、片栗粉 片栗粉、油 砂糖	キャベツ、玉葱、干椎茸、生姜 南瓜 ★もやし、人参	椎茸だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 食塩 酢、醤油、食塩	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪ごまじゃこ お菓子	
27 水	ごぼうの炊き込みごはん 鶏肉のみそ煮込み 千草和え	★油揚げ 鶏肉 ささみ	三分づき米 じゃが芋 春雨、砂糖	干椎茸、ごぼう 白菜、玉葱、人参 キャベツ、小松菜	椎茸だし汁、醤油、みりん 混合だし汁、みそ、 こしょう、醤油 醤油	牛乳 ♪コーンとチーズの ホットケーキ ♪酢こんぶ せんべい	
28 木	ごはん 豚肉の青のり焼き 卵の花のカレー煮 レモンスープ	豚肉、青のり ★おから、★油揚げ	三分づき米 こんにゃく、砂糖 さつま芋	玉葱、生姜 人参、ねぎ キャベツ、椎茸、レモン果汁	醤油、みりん、酒 混合だし汁、カレー粉、 醤油、みりん 混合だし汁、食塩、こしょう	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
29 金	ごはん ブリの竜田揚げ ～レモンだれがけ～ 白菜の浅漬け ふのすまし汁	ぶり 刻み昆布	三分づき米 砂糖、片栗粉、油 砂糖 ふ	生姜、胡瓜、レモン果汁 白菜、★もやし、えのきたけ キャベツ、大根、人参	濃口醤油、みりん、 酒、食塩、こしょう 混合だし汁、食塩、醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪醤油こんぶ お菓子	
30 土	ごはん 豚肉と新玉葱の カレー焼き 春雨の甘酢和え とろろ昆布のみそ汁	豚肉 とろろ昆布	三分づき米 春雨、砂糖	玉葱、小松菜、国産冷凍コーン、 生姜 白菜、胡瓜、人参 キャベツ、えのきたけ、ねぎ	カレー粉、醤油、 みりん、酒 醤油、酢 混合だし汁、みそ	牛乳 お菓子	☆特別保育参観日☆ (つぼみ～ふじ)

*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。