

こども 2月の児童夢メニュー

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	以上児 栄養価	未満児 栄養価
		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	【節分】 菜の花ごはん 豚肉の生姜焼き つみれ汁	油揚げ 豚肉 いわし	砂糖 片栗粉	菜の花、国産冷凍コーン 生姜、玉葱 白菜、大根、人参、椎茸、ねぎ、 生姜	醤油、みりん、食塩、 酒 醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩、酒	牛乳 ♪芋ようかん こんぶ (以)福豆 (未)きなこボーロ	E 686kcal P 29.9g F 22.6g	E 548kcal P 23.9g F 18.1g
2 土	春雨醤油ラーメン	鶏肉	★中華麺、じゃが芋、 春雨	キャベツ、もやし、人参、 ほうれん草、しめじ	かつおだし汁、 濃口醤油、醤油	牛乳 お菓子	E 463kcal P 24.7g F 9.9g	E 358kcal P 19.6g F 7.7g
4 月	【お弁当日】 魚の甘辛焼き 和え物 お揚げのすまし汁	かれい 油揚げ	砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖 里芋	生姜 胡瓜、白菜、人参 キャベツ、大根、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ほうじ茶ケーキ ♪醤油こんぶ くだもの	E 220kcal P 7.8g F 7.7g	E 395kcal P 17.2g F 9.1g
5 火	★リクエストメニュー★ 肉うどん じゃが芋の唐揚げ ゆずポン酢和え	豚肉	ゆりぐみ そらいかきゅうりぐるーぶ ★うどん、 こんにゃく、砂糖 じゃが芋、片栗粉、油	キャベツ、椎茸、南瓜、 国産冷凍コーン、ねぎ ゆず果皮、ゆず果汁、胡瓜、 大根、れんこん、水菜、ブロッコリー	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん、酢	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	E 591kcal P 20.8g F 17.1g	E 439kcal P 15.9g F 13.6g
6 水	豚肉のねぎ塩焼き ツナとキャベツの和え物 なめこ汁	豚肉 ツナ 絹ごし豆腐	砂糖	ねぎ、玉葱、エリンギ、生姜 キャベツ、胡瓜、人参 なめこ、白菜、南瓜、 国産冷凍コーン、ピーマン、 赤パプリカ	食塩、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪ゼリー ♪カレーじゃこ チーズ	E 555kcal P 25.6g F 22.8g	E 409kcal P 17.9g F 15.1g
7 木	魚の西京焼き 白和え お吸い物	さわら 絹ごし豆腐	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、えのきたけ	白みそ、みそ、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪ソースそば ♪パリパリこんぶ お菓子	E 544kcal P 26.3g F 15.3g	E 425kcal P 20.8g F 11.8g
8 金	★リクエストメニュー★ 鶏肉のごま照り焼き 梅和え さつま汁	鶏肉 ★えび 絹ごし豆腐	ゆりぐみ ばにらあいすぐるーぶ ごま、片栗粉 里芋、砂糖 さつま芋、こんにゃく	もやし、生姜 梅肉、キャベツ、水菜、えのきたけ 白菜、玉葱、人参、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	★おやつピュッフェ★ (未)牛乳 パン◎いろいろジャム ♪焼き干しえび ♪揚げピーフン	E 544kcal P 28.6g F 12.7g	E 408kcal P 22.0g F 9.8g
9 土	和風スパゲティ	豚肉、刻みのり	★スパゲティ、 砂糖、片栗粉、油	キャベツ、大根、小松菜、人参、 しめじ、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩、	牛乳 お菓子	E 548kcal P 23.7g F 17.2g	E 428kcal P 18.7g F 13.5g
12 火	★リクエストメニュー★ 和風カレーライス さつま芋のバター焼き キャベツのサラダ	鶏肉	きくぐみのおともたち じゃが芋、砂糖、片栗粉 さつま芋、★バター 砂糖、油	玉葱、人参、しめじ キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン、 赤パプリカ	かつおだし汁、カレー粉、 濃口醤油、みりん 食塩 酢、食塩	ヨーグルト ♪ゆかりじゃこ ミニカステラ	E 627kcal P 18.9g F 12.6g	E 500kcal P 15.7g F 10.0g
13 水	焼きししゃも (刻)魚のゆかり焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	★ししゃも かれい 油揚げ 豚肉、絹ごし豆腐	砂糖	切り干し大根、人参 キャベツ、もやし、ごぼう、 えのきたけ、ほうれん草	ゆかり かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ドーナツ おかし ミニゼリー	E 597kcal P 23.4g F 21.4g	E 417kcal P 16.4g F 14.5g



20日(水) お誕生会≪2月のもりもり料理≫
23日(土) 童心のつどい

3歳以上児対象】
お弁当日 4日(月)・25日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 8日(金)・26日(火)

今月のもりもり献立は、
冬といえば雪ということで、
最深積雪1位の記録を持つ
伊吹山がある滋賀県の郷土
料理を紹介します♪
他にも、今が旬の水菜や大
根も登場します。

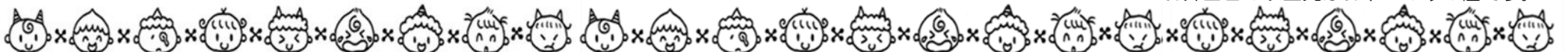
今年度のお誕生会メニューでは「〇月のもりもり料理」として旬の食材や行事など、その「月」にゆかりのある内容を取り上げています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。また3歳以上児さんには、その日に登場する食材や料理、関連する日本各地の文化や歴史などについても紹介しています。

【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 等

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- ・主食 → 三分づき米 (何も記入のないとき)
- ・♪ → 手作りのおやつマーク
- ・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 → 菜種油
- ・◎ → 3歳以上児は好きなものを選びます。
- ・★ → 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。
- ・(刻) → 咀嚼能力が未発達のため、きざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)
- ・栄養価 → ごはん・おやつを全て食べたときの合計 (以上児 5歳児・未満児 2歳児)
E: エネルギー、P: たんぱく質、F: 脂質
* お弁当日の以上児はおやつのみ値です。



こども
2月の児童夢メニュー

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	以上児 栄養価	未満児 栄養価
		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 木	ロールパン 豆腐オムレツ じゃこサラダ コーンスープ	★卵、絹ごし豆腐、 ツナ ちりめんじゃこ	★ロールパン じゃが芋 砂糖、油	玉葱、ほうれん草 胡瓜、かぶ、かぶの葉、 えのきたけ、人参 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、ブロッコリー、南瓜	食塩、こしょう、 ケチャップ 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩、 こしょう	牛乳 ♪とろろおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	E 562kcal P 22.6g F 17.7g	E 363kcal P 15.8g F 12.2g
15 金	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉のみそ焼き 彩り和え 煮干だしすまし汁	ふじぐみ いちごぐるーぷ 鶏肉 いか	砂糖 砂糖 里芋	もやし キャベツ、胡瓜、南瓜、 赤パプリカ、ブロッコリー 白菜、大根、椎茸、人参	みそ、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、醤油	牛乳 ♪フライドポテト こんぶ くだもの	E 559kcal P 24.7g F 16.6g	E 420kcal P 19.4g F 12.4g
16 土	わかめうどん	鶏肉、わかめ、 油揚げ	★うどん、じゃが芋	キャベツ、人参、小松菜	かつおだし汁、醤油、 濃口醤油、食塩、 みりん、酒	牛乳 お菓子	E 486kcal P 23.3g F 13.8g	E 367kcal P 18.1g F 10.2g
18 月	塩醤油ラーメン 南瓜の唐揚げ ひじきのゆず煮	鶏肉 油揚げ	★中華麺 片栗粉、油 砂糖	キャベツ、椎茸、えのきたけ、ねぎ 南瓜 ひじき、人参、ゆず果汁、ゆず果皮	かつおだし汁、食塩、 醤油、こしょう 食塩 濃口醤油	牛乳 ♪ピラフ ♪炒りじゃこ お菓子	E 586kcal P 21.9g F 14.2g	E 448kcal P 17.1g F 11.5g
19 火	☆リクエストメニュー☆ 豚肉のおかか焼き 春雨の酢の物 きのこのみそ汁	きくぐみのおともだち 豚肉、かつお節 油揚げ	春雨、砂糖	玉葱、人参、生姜 キャベツ、胡瓜、小松菜、 国産冷凍コーン しめじ、えのきたけ、まいたけ、 もやし	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪くずもち ♪醤油こんぶ クラッカージャムサンド	E 554kcal P 23.0g F 20.0g	E 434kcal P 18.2g F 15.6g
20 水	【誕生会】 かしわのじゅんじゅん 肉みそ大根 水菜の梅サラダ	鶏肉、焼き豆腐 豚ひき肉 刻みのり	こんにゃく、砂糖 砂糖、片栗粉 砂糖、油	白菜、玉葱、人参、春菊、 しめじ、干椎茸 大根、ねぎ、生姜 梅肉、水菜、キャベツ、胡瓜、 国産冷凍コーン	椎茸だし汁、 濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みそ、みりん、酒 酢、醤油	牛乳 プリン ♪カレーじゃこ お菓子	E 610kcal P 31.2g F 19.4g	E 497kcal P 26.0g F 15.9g
21 木	回鍋肉 ささみのごまナムル 中華風スープ	豚肉 ささみ	砂糖、油 砂糖、ごま、ごま油 じゃが芋、片栗粉	キャベツ、玉葱、人参、 ピーマン、生姜、にんにく もやし、胡瓜、ほうれん草 白菜、チンゲン菜、椎茸	赤みそ、みそ、醤油、 酒 醤油、酢 豚骨だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪たこ焼き風ポテト ♪バリバリこんぶ カルテツお菓子	E 539kcal P 21.6g F 17.8g	E 419kcal P 17.2g F 13.7g
22 金	☆リクエストメニュー☆ 魚の青のり焼き コロコロ和え 高野豆腐のみそ汁	きくぐみのおともだち さけ、青のり 高野豆腐、油揚げ	さつま芋、砂糖	生姜 南瓜、胡瓜、白菜、 国産冷凍コーン キャベツ、人参、小松菜、しめじ	食塩、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ジャムのホットケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	E 574kcal P 30.1g F 14.4g	E 433kcal P 20.0g F 10.7g
23 土	焼きそば	豚肉、かつお節、 青のり	★中華麺	キャベツ、玉葱、もやし、人参、 小松菜	濃厚ソース	牛乳 お菓子	E 563kcal P 25.1g F 21.2g	E 438kcal P 19.7g F 17.6g
25 月	【お弁当日】 鶏肉の塩焼き 磯和え ツナのお吸い物	鶏肉 刻みのり ツナ	砂糖 じゃが芋、砂糖	キャベツ、黄パプリカ、生姜 白菜、えのきたけ、ほうれん草 玉葱、人参、しめじ、ねぎ、干椎茸	食塩、醤油、酒 醤油 椎茸だし汁、醤油、 みりん、塩	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪焼き干しえび お菓子	E 233kcal P 9.7g F 7.7g	E 429kcal P 21.8g F 10.3g
26 火	☆リクエストメニュー☆ 豚肉のケチャップ焼き ひじきのサラダ 卵スープ	きくぐみのおともだち 豚肉 油揚げ ★卵、絹ごし豆腐	砂糖 砂糖、油	もやし、椎茸、ピーマン、 にんにく、パセリ ひじき、キャベツ、胡瓜、人参 白菜、えのきたけ、黄パプリカ、 ねぎ	ケチャップ、 濃口醤油、食塩、酒 濃口醤油、酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩	☆おやつピュッフェ☆ (未)牛乳 パウムクーヘン ♪ごまじゃこ ♪野菜チップ	E 620kcal P 25.9g F 25.7g	E 397kcal P 19.9g F 17.4g
27 水	鶏肉のカレー唐揚げ お揚げの和え物 大根とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ わかめ、絹ごし豆腐	片栗粉、油 砂糖	生姜 胡瓜、キャベツ、赤パプリカ 大根、白菜	カレー粉、醤油、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪南瓜のきな粉和え ♪酢こんぶ せんべい	E 549kcal P 25.4g F 15.7g	E 431kcal P 20.0g F 13.1g
28 木	☆リクエストメニュー☆ 食パン 魚のガーリック醤油焼き サラダ 南瓜とじゃが芋のスープ	ふじぐみ なっとうおいもぐるーぷ かれい	★食パン 片栗粉 さつま芋、里芋、砂糖、 油 じゃが芋、片栗粉	にんにく、パセリ 白菜、胡瓜、ピーマン 南瓜、大根、えのきたけ、ほうれん草	醤油、みりん、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪青のりごまおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	E 514kcal P 28.1g F 11.8g	E 337kcal P 17.6g F 8.2g

*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等、
ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。