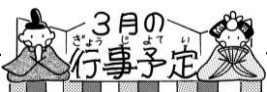


こども 3月の児童夢メニュー

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	【ひなまつり会】 ちらし寿司 豚肉の醤油焼き (以)花麩のお吸い物 (未)手毬麩のお吸い物 ひなまつりゼリー	★卵、刻みのり、油揚げ 豚肉	砂糖 ★心(花麩・手毬麩)	人参、干椎茸 もやし、ねぎ、生姜 白菜、大根、水菜、椎茸	すし酢、椎茸だし汁、醤油、みりん 濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 (以)団子 (未)♪くずもち ♪バリバリこんぶ ひなあられ	E 695kcal P 25.8g F 20.7g	E 556kcal P 20.6g F 16.5g
2 土	かやくうどん	鶏肉、油揚げ	★うどん、こんにゃく	白菜、人参、大根、えのきたけ、 小松菜	かつおだし汁、醤油 みりん、酒	牛乳 お菓子	E 457kcal P 21.3g F 12.0g	E 353kcal P 16.9g F 9.4g
4 月	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉の塩こしょう焼き さっぱり和え とろろ昆布のみそ汁	鶏肉 とろろ昆布	きくぐみのおともだち 砂糖 こんにゃく	キャベツ、ねぎ、生姜 胡瓜、白菜、人参 玉葱、大根、椎茸、ブロッコリー	食塩、こしょう、酒 醤油、酢 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪炒りじゃこ お菓子	E 501kcal P 25.4g F 13.7g	E 388kcal P 20.2g F 10.5g
5 火	☆リクエストメニュー☆ 魚の和風パン粉焼き 酢みそ和え かき玉汁	かれい、青のり ★卵	きくぐみのおともだち ★パン粉 砂糖 こんにゃく	生姜 キャベツ、胡瓜、大根 国産冷凍コーン 白菜、玉葱、人参、椎茸、小松菜	醤油、みりん、酒 白みそ、みそ、酢 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪チーズ黒糖ケーキ ♪ごまこんぶ くだもの	E 551kcal P 28.4g F 13.4g	E 425kcal P 19.1g F 10.4g
6 水	豚肉のソース炒め 梅和え 豆腐のお吸い物	豚肉 絹ごし豆腐	砂糖、油 砂糖	キャベツ、玉葱、えのきたけ、 にら、生姜 梅肉、白菜、胡瓜、大根 もやし、人参、ほうれん草	ウスターソース、 濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪カレーフライドポテト ♪甘辛じゃこ お菓子	E 529kcal P 20.0g F 19.0g	E 405kcal P 15.8g F 14.6g
7 木	☆リクエストメニュー☆ きつねうどん 南瓜の唐揚げ もやしのごまだれ和え	鶏肉、油揚げ	きくぐみのおともだち ★うどん、砂糖 片栗粉、油 すりごま、ごま、 ごま油、砂糖	キャベツ、玉葱、人参、しめじ、 ねぎ 南瓜 もやし、白菜、胡瓜	かつおだし汁、醤油、 みりん 食塩 酢、醤油	牛乳 ♪じゃこおにぎり ♪酢こんぶ お菓子	E 576kcal P 23.4g F 15.6g	E 415kcal P 17.7g F 12.2g
8 金	焼きししゃも (刻)魚のおかか焼き 高野豆腐の煮物 そぼろ汁	★ししゃも かれい、かつお節 高野豆腐 豚ひき肉	砂糖 こんにゃく、砂糖、 片栗粉	小松菜、人参、しめじ 南瓜、白菜、玉葱、えのきたけ、 ねぎ	濃口醤油、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油、 みりん	♪おやつビュッフェ♪ (未)牛乳 ミニメロンパン ♪焼き干しえび ミニゼリー	E 569kcal P 23.6g F 18.3g	E 398kcal P 16.8g F 12.6g
9 土	あんかけラーメン	豚肉	★中華麺、片栗粉	白菜、もやし、大根、人参、 ほうれん草、えのきたけ	かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	E 524kcal P 23.0g F 16.8g	E 409kcal P 18.1g F 13.1g
11 月	☆リクエストメニュー☆ 食パン とんかつ サラダ ミネストローネ	豚肉、★卵	★食パン ★小麦粉、★パン粉、油 砂糖、油 じゃが芋、砂糖	白菜、胡瓜、ブロッコリー トマトピューレ、キャベツ、大根、 椎茸、パセリ	食塩、こしょう、とんかつソース 酢、食塩 豚骨だし汁、ケチャップ、 濃口醤油、食塩	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪カレーじゃこ お菓子	E 550kcal P 23.9g F 15.7g	E 382kcal P 16.0g F 11.9g
12 火	魚のきのこあんかけ 菜の花とツナの和え物 のり入りみそ汁	さけ ツナ 刻みのり、絹ごし豆腐	片栗粉 砂糖	しめじ、えのきたけ、椎茸、生姜 菜の花、白菜、人参、もやし キャベツ、南瓜、小松菜	醤油、みりん、酒、 かつおだし汁 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ガーリックおさつ ♪醤油こんぶ クラッカー・ジャムサンド	E 513kcal P 26.0g F 12.0g	E 374kcal P 16.6g F 8.4g
13 水	【お弁当日】 豚肉の生姜炒め ひじきの和え物 干椎茸のお吸い物	豚肉 油揚げ	油 砂糖 こんにゃく	生姜、キャベツ、玉葱 ひじき、南瓜、胡瓜、人参 干椎茸、もやし、えのきたけ、 ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒 醤油 椎茸だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪お好みソースそば ♪焼き干しえび せんべい	E 223kcal P 9.5g F 6.2g	E 414kcal P 16.6g F 8.4g



3月の行事予定
 1日(金)ひなまつり会
 21日(水)お誕生会《3月のもりもり料理》
 【3歳以上児対象】
 お弁当日 13日(水)・25日(月)
 ※13日が悪天候の場合は、ゆりぐみのみ
 別の日もお弁当日となります。
 ♪おやつビュッフェ♪ 8日(金)・19日(火)

3月のもりもり献立は、
 地元である京都がテーマです。
 京都で馴染みのある
 白みそを使ったメニューや、
 おばんざいが登場します♪

【旬の野菜やくだもの】
 菜の花 ブロッコリー
 春キャベツ 新玉葱 ほうれん草
 水菜 ふき 新ごぼう
 いちご 清美オレンジ 等

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。

紙面の都合上、食材名等を省略しています。

- ・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
- ・油 → 菜種油
- ・みそ → 本醸造国産原料の甘みそ
- ・★ → 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。
- ・(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)
- ・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 3月の児童夢メニュー

みんなのき三空戸こども園 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	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉の甘辛焼き 胡瓜とわかめの酢の物 ふのすまし汁	きくぐみのおともだち 鶏肉 わかめ	さつまいも、砂糖、片栗粉 砂糖 ★ふ	小松菜、生姜 胡瓜、もやし、人参 キャベツ、エリンギ、水菜	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪炒りじゃこ お菓子	E 511kcal P 25.4g F 12.6g	E 396kcal P 20.1g F 9.6g
15 金	☆リクエストメニュー☆ 豚肉の南蛮焼き ごまナムル 中華風スープ	きくぐみのおともだち 豚肉	砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、ごま、 ごま油	玉葱、人参、ピーマン、生姜 白菜、胡瓜、国産冷凍コーン もやし、キャベツ、えのきたけ、 にら	醤油、酢、みりん、酒 醤油、食塩 豚骨だし汁、醤油、 みりん、こしょう	牛乳 ♪みそトースト こんぶ くだもの	E 581kcal P 24.0g F 19.9g	E 442kcal P 18.4g F 15.6g
16 土	みそうどん	鶏肉	★うどん、じゃが芋	白菜、玉葱、人参、しめじ、ねぎ	かつおだし汁、みそ	牛乳 お菓子	E 471kcal P 21.7g F 12.8g	E 356kcal P 17.0g F 9.4g
18 月	鶏肉の唐揚げ 和え物 刻み昆布のお吸い物	鶏肉 刻み昆布、 絹ごし豆腐	片栗粉、油 砂糖 こんにゃく	生姜 白菜、胡瓜、人参 キャベツ、大根、えのきたけ、水菜	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油、みりん	ヨーグルト ♪バリバリこんぶ ミニカステラ	E 486kcal P 22.4g F 9.4g	E 392kcal P 18.4g F 8.0g
19 火	焼き魚 切り干し大根のお浸し 豚肉の生姜みそ汁	かわいい 油揚げ 豚肉	こんにゃく	生姜 切り干し大根、人参、小松菜 生姜、白菜、南瓜、えのきたけ、 ピーマン	食塩、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	♪おやつピュッフェ♪ (未)牛乳 ドーナツ ♪甘辛じゃこ ミニゼリー	E 559kcal P 29.2g F 17.5g	E 390kcal P 19.0g F 12.2g
20 水	【誕生会】 白菜の白みそあん さつまいもと厚揚げの炊いたん 春キャベツとブロッコリーの 甘辛炒め	豚肉、豆乳 厚揚げ、刻み昆布 鶏ひき肉	春雨 さつまいも 砂糖、片栗粉、油	白菜、チンゲン菜、南瓜、しめじ キャベツ、ブロッコリー、玉葱、 人参、生姜	かつおだし汁、昆布だし汁、 白みそ、みそ、酒 かつおだし汁、醤油、みりん 濃口醤油、酒	牛乳 ジャムサンド ♪醤油こんぶ ♪紫芋チップ	E 613kcal P 25.1g F 18.3g	E 457kcal P 19.1g F 14.1g
22 金	☆リクエストメニュー☆ 食パン 豚肉のバーベキュー焼き 卵サラダ とろとろスープ	きくぐみのおともだち 豚肉 ★卵	食パン 砂糖 ★マヨネーズ、砂糖 片栗粉	玉葱、ピーマン、にんにく 南瓜、キャベツ、胡瓜、人参 白菜、もやし、ブロッコリー、椎茸	ウスターソース、酒 食塩、酢 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪ごまじゃこ カルテツお菓子	E 609kcal P 25.7g F 24.3g	E 431kcal P 19.2g F 18.2g
25 月	【お弁当日】 魚のみりん焼き 白和え 南瓜のすまし汁	さけ 絹ごし豆腐	こんにゃく、砂糖	キャベツ、ほうれん草、人参 南瓜、もやし、椎茸	みりん、食塩、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 パウムクーヘン ♪酢こんぶ くだもの	E 231kcal P 7.6g F 9.1g	E 315kcal P 16.5g F 9.2g
26 火	ひじきハンバーグ ゆかり和え 煮干だしみそ汁	豚ひき肉、鶏ひき肉 油揚げ	じゃが芋	ひじき、キャベツ、玉葱、生姜 白菜、胡瓜、えのきたけ もやし、大根、人参、小松菜	ケチャップ、食塩、酒、 こしょう ゆかり 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪黒糖くすもち ♪青のりじゃこ お菓子	E 515kcal P 22.1g F 17.1g	E 404kcal P 17.6g F 13.6g
27 水	ボン酢ラーメン さつまいも唐揚げ 磯和え	豚肉 刻みのり	★中華麺、こんにゃく さつまいも、片栗粉、油 砂糖	キャベツ、もやし、赤パプリカ、 菜の花、しめじ 大根、胡瓜、白菜、えのきたけ	かつおだし汁、醤油、 酢、みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪そぼろおにぎり ♪焼き干しえび おかし	E 613kcal P 22.2g F 14.9g	E 473kcal P 17.6g F 12.3g
28 木	鶏肉のカレー炒め 胡瓜の浅漬け 白菜のお吸い物	鶏肉 絹ごし豆腐	油 砂糖 こんにゃく	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、 生姜 胡瓜、もやし、国産冷凍コーン 白菜、大根、しめじ、ほうれん草	カレー粉、醤油、 みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 食塩 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪つぶあんケーキ ♪ゆかりじゃこ チーズ	E 506kcal P 24.7g F 15.0g	E 365kcal P 17.1g F 8.9g
29 金	魚のみそ煮 きのこのビーフン炒め ココロ和え	かわいい かつお節	ビーフン 砂糖	ねぎ、生姜 エリンギ、しめじ、小松菜 南瓜、胡瓜、白菜	かつおだし汁、みそ、 みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 醤油	牛乳 ♪高野豆腐のきな粉揚げ ♪バリバリこんぶ お菓子	E 561kcal P 28.7g F 14.1g	E 419kcal P 19.4g F 10.5g
30 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、 ねぎ	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

*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。
*三分つ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。

