

令和5年度

こども
12月の子どもメニュー

みんなのき三山木こども園 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		
1 金	ごはん 魚と大根の煮物 ビーフンの青のり炒め 甘酢和え	さわら 青のり	三分づき米 ビーフン、油 砂糖	大根、生姜 玉葱、人参、チンゲン菜 キャベツ、ほうれん草、南瓜	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 醤油、みりん、食塩、 こしょう 酢、食塩	牛乳 ♪さつま芋の チーズ焼き ♪ごまこんぶ お菓子	
2 土	豚丼	豚肉	三分づき米、砂糖、 片栗粉	玉葱、人参、南瓜、小松菜	かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
4 月	食パン 豚肉のカレー焼き ポテトサラダ きのこのスープ	豚肉	★食パン じゃが芋、砂糖、油	玉葱、ピーマン、 国産冷凍コーン、生姜 胡瓜、人参 えのきたけ、椎茸、大根、白菜	カレー粉、醤油、 みりん、酒 食塩、酢 豚骨だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪梅おにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
5 火	ごはん 焼き鳥 白菜のごま和え 刻み昆布のお吸い物	鶏肉 刻み昆布	三分づき米 砂糖、片栗粉 すりごま、砂糖	大根、キャベツ、生姜 白菜、もやし、赤パプリカ 玉葱、胡瓜、ピーマン	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ゼリー こんぶ クラッカージャムサンド	
6 水	(以)もち (未)あんかけうどん (未)おさつ和え 鶏肉のとりみ汁 くだもの	鶏肉	もち うどん さつま芋、砂糖 こんにゃく、片栗粉	キャベツ、南瓜 白菜、もやし、人参、エリンギ、 小松菜 みかん	醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 きな粉パン ♪甘辛じゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ もちつき
7 木	ごはん ちゃんこ鍋 じゃが芋の唐揚げ ゆかり和え	豚肉 刻み昆布	三分づき米 じゃが芋、片栗粉、油 砂糖	白菜、しめじ、赤パプリカ、 小松菜、ゆず果皮、ゆず果汁 大根、南瓜、胡瓜、 国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩、酒 食塩 ゆかり、醤油	牛乳 ♪レモンケーキ ♪パリパリこんぶ くだもの	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
8 金	ごはん 魚の磯辺焼き 切り干し大根の煮物 なめこ汁	かれい、刻みのり、 青のり 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 砂糖 さつま芋	生姜 切り干し大根、人参 なめこ、キャベツ、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、赤みそ、みそ	牛乳 ♪ソースそば ♪カレーじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
9 土	ごはん 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	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	
11 月	ごはん 鶏むね肉のゆかり炒め ひじきの和え物 ごま入りすまし汁	鶏むね肉 油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉、油 砂糖 すりごま	玉葱、人参、生姜 ひじき、白菜、ほうれん草、 国産冷凍コーン キャベツ、南瓜、しめじ	食塩、ゆかり、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪チーズマヨトースト ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
12 火	ごはん 鶏肉と白菜の みぞれ煮 根菜の甘辛揚げ そばろ和え	鶏肉 厚揚げ 豚ひき肉	三分づき米 片栗粉 里芋、さつま芋、ごま、 砂糖、片栗粉、油 砂糖	大根、白菜、水菜、生姜 人参、れんこん もやし、ほうれん草、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、 食塩 醤油、酢 醤油、赤みそ	牛乳 ♪水ようかん ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆誕生会☆

12月のおしらせ

12日(火) 誕生会<<12月のもりもり献立>>
19日(火) クリスマス会
年齢に応じたクリスマスビュッフェが並びます。
内容は当日までお楽しみに♪

【3歳以上児対象】

弁当日 11日(月)・28日(木)
♪おやつビュッフェ♪ 8日(金)・26日(火)
もちつき 6日(水)
※もちつきの日は、つきたてのもちをきな粉や砂糖醤油につけたり、のりで巻いたり、おつゆに入れてお雑煮風に

12月の誕生会は雪にちなんで「鶏肉と白菜のみぞれ煮」が登場します。他にも、旬の根菜を甘辛揚げにしたり、和え物にこそぼろを混ぜた「そばろ和え」も登場します♪美味しく作るのをお楽しみに!



【旬の野菜やくだもの】

里芋 さつま芋 白菜 大根 かぶ
ごぼう れんこん 小松菜 ほうれん草
きのこ類 フロッキー
ゆず りんご みかん など

紙面の都合上、食材名などを省略しています。
※6日(水)、3歳未満児は鶏肉のとりみ汁にうどんを加えて「あんかけうどん」として提供します。

- ・♪ → 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 → 米油
- ・◎ → 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(みんなのき三山木こども園12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、ざざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)
- ・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
539kcal	23.5g	17.0g
411kcal	13.4g	13.4g

誕生会の日のおしらせは「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、さらには楽しい内容がもり沢山の献立です。

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		
13	水	ごはん 豚肉の生姜焼き さっぱり和え 南瓜のみそ汁	豚肉	三分づき米 砂糖 さつまいも、砂糖	生姜、玉葱、人参 キャベツ、大根、レモン果汁 南瓜、白菜、ピーマン	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪和風スバゲティ ♪カレーこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
14	木	ごはん 魚の豆乳ソースがけ ゆずポン酢和え 煮干だしすまし汁	さわら、豆乳	三分づき米 じゃが芋、油、片栗粉 砂糖	エリンギ、にんにく、パセリ ゆず果皮、ゆず果汁、大根、水菜、 ブロッコリー 白菜、人参、小松菜	食塩、こしょう、 かつおだし汁、醤油 醤油、みりん、酢 煮干だし汁、醤油	牛乳 ♪さつまいもの きな粉和え こんぶ くだもの	
15	金	ごはん 鶏肉の塩醤油焼き いかとチーズの 和え物 みそ汁	鶏肉 いか、★チーズ、 かつお節	三分づき米 じゃが芋、砂糖	玉葱、人参、生姜 キャベツ、国産冷凍コーン 大根、椎茸、えのきたけ、ねぎ	食塩、濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	ヨーグルト ♪甘辛じゃこ ♪おからスコーン	
16	土	わかめうどん	豚肉、わかめ	うどん	白菜、大根、南瓜、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	
18	月	ごはん 魚の塩焼き 白菜の和え物 玉葱のみそ汁	さけ	三分づき米 砂糖 さつまいも	生姜 白菜、ピーマン、国産冷凍コーン 玉葱、椎茸	食塩、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪米粉の 豆乳つぶあんケーキ ♪炒りじゃこ お菓子	
19	火	 クリスマス会 						
20	水	ごはん 鶏肉の青のり焼き りんごサラダ オニオンスープ	鶏肉、青のり	三分づき米 砂糖、油	国産冷凍コーン、ピーマン、生姜 りんご、キャベツ、ブロッコリー 玉葱、人参、えのきたけ、パセリ	醤油、みりん、酒 食塩、酢 かつおだし汁、 みりん、醤油、食塩	牛乳 ♪黒糖くすもち ♪カレーこんぶ おかし	
21	木	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のごま焼き 卵の花のカレー煮 そぼろみそ汁	★ししゃも かれい おから、油揚げ 豚ひき肉	三分づき米 すりごま こんにゃく、砂糖 さつまいも	人参 白菜、えのきたけ、ねぎ	食塩、酒 かつおだし汁、 カレー粉、醤油、みりん かつおだし汁、みそ、酒	牛乳 ドーナツ ♪ごまこんぶ お菓子	
22	金	醤油ラーメン 南瓜の唐揚げ 梅和え	豚肉、わかめ	中華麺 片栗粉、油 砂糖	キャベツ、人参、椎茸、 えのきたけ 南瓜 白菜、胡瓜、もやし、 国産冷凍コーン、梅肉	煮干だし汁、醤油、 食塩 食塩 醤油	牛乳 ♪さつまいもにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
23	土	チャプチェ丼	豚ひき肉	三分づき米、春雨、 ごま油、砂糖、ごま	人参、玉葱、ほうれん草、南瓜、 もやし	醤油、食塩	牛乳 お菓子	
25	月	ごはん おでん 焼き芋 のりゆかり和え	鶏むね肉、厚揚げ 刻みのり	三分づき米 片栗粉、しらたき、砂糖 さつまいも、油	大根、白菜、人参 キャベツ、南瓜、えのきたけ	酒、かつおだし汁、 みりん、醤油、食塩 ゆかり	牛乳 ♪焼きビーフン ♪酢こんぶ お菓子	
26	火	ごはん 豚もも肉の梅焼き 高野豆腐の煮物 うすくず汁	豚もも肉 高野豆腐、油揚げ とろろ昆布	三分づき米 砂糖 砂糖 こんにゃく、片栗粉	大根、水菜、梅肉、生姜 南瓜 白菜、椎茸、人参	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪ごまじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
27	水	ごはん チーズオムレツ 水菜と大根の はりはりサラダ ミネストローネ	★卵、鶏ひき肉、 ★チーズ かつお節	三分づき米 じゃが芋、油 砂糖、ごま油 砂糖、片栗粉	玉葱、ほうれん草 水菜、大根、もやし トマトピューレ、キャベツ、 エリンギ、人参、パセリ	食塩、こしょう、 ケチャップ 醤油 豚骨だし汁、食塩 ケチャップ、濃口醤油	牛乳 ♪豆乳 シュガートースト ♪醤油こんぶ お菓子	
28	木	ごはん 魚の照り焼き 和風春雨サラダ わかめのみそ汁	かれい わかめ、絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 春雨、すりごま、砂糖、 ごま油	生姜 白菜、小松菜、人参 もやし、大根、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪黒糖きな粉ケーキ ♪ゆかりじゃこ ミニゼリー	☆3歳以上児☆ 弁当日

*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。