

| 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 | | |
| 5 金 | ごはん 魚の磯辺焼き 大根の酢の物 とろろ昆布のお吸い物 | かれい、刻みのり、 青のり とろろ昆布、 絹ごし豆腐 | 三分づき米 片栗粉 砂糖 じゃが芋、こんにゃく | 生姜 大根、人参、白菜 キャベツ、玉葱 | 濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、食塩、 醤油 | 牛乳 ♪ホットケーキ ♪焼き干しえび ミニゼリー | ☆3歳以上児☆ 弁当日 |
| 6 土 | みそラーメン | 豚肉 | 中華麺、じゃが芋 | 玉葱、人参、大根 | かつおだし汁、みそ | 牛乳 お菓子 | |
| 9 火 | ごはん 豚肉の生姜焼き 高野豆腐のみそ煮 梅入りすまし汁 | 豚肉 高野豆腐 | 三分づき米 砂糖 砂糖 こんにゃく | 生姜、玉葱、南瓜 小松菜、国産冷凍コーン 白菜、もやし、しめじ、人参、 梅肉 | 濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、みそ、 みりん かつおだし汁、醤油 | ♪七草粥 こんぶ お菓子 | ☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち |
| 10 水 | ごはん 鶏肉のゆかり焼き もやしの和え物 (以)あら汁 (未)みそ汁 | 鶏肉 ぶり | 三分づき米 砂糖 じゃが芋、こんにゃく | キャベツ、ピーマン、生姜 もやし、人参、国産冷凍コーン 白菜、玉葱、椎茸、ねぎ | ゆかり、醤油、 みりん、酒 濃口醤油 昆布だし汁、みそ かつおだし汁、みそ | 牛乳 ミニメロンパン ♪青のりじゃこ おかき | ☆3歳以上児☆ 鏡開き・ぶりの解体 |
| 11 木 | ごはん 八宝菜 ごまビーフン炒め もやしの中華和え | 豚肉 | 三分づき米 片栗粉 ビーフン、すりごま、油 砂糖、ごま油 | 白菜、チンゲン菜、人参、生姜 玉葱、にら もやし、胡瓜、南瓜 | かつおだし汁、醤油、 酒、食塩 醤油、みりん、食塩、 こしょう 濃口醤油、酢 | 牛乳 ♪ゼリー ♪カレーこんぶ お菓子 | ☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち |
| 12 金 | ごはん 鶏肉の香り焼き 切り干し大根の煮物 のり入りお吸い物 | 鶏肉 油揚げ 刻みのり | 三分づき米 黒ごま、ごま油 砂糖 | もやし、ほうれん草、生姜 切り干し大根、人参 キャベツ、玉葱、しめじ | 醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、食塩、 醤油 | 牛乳 パン@いろいろジャム ♪甘辛じゃこ チーズ | ☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ ☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち |
| 13 土 | ハヤシライス | 豚肉 | 三分づき米、じゃが芋、 砂糖、片栗粉 | 玉葱、人参、フロッコリー、 トマトピューレ、にんにく | かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース、濃口醤油 | 牛乳 お菓子 | |
| 15 月 | 食パン 鶏むね肉のチーズ焼き おかかサラダ 人参のポターージュ | 鶏むね肉、チーズ かつお節 豆乳 | 食パン 砂糖 じゃが芋、砂糖、油 片栗粉 | もやし、エリンギ、生姜、パセリ ひじき、キャベツ 人参、玉葱、コーンペースト | 食塩 濃口醤油、酢、食塩 豚骨だし汁、食塩、 醤油 | 牛乳 ♪昆布の佃煮おにぎり ♪焼き干しえび お菓子 | |
| 16 火 | ごはん 豚もも肉の お好み風炒め 春雨の和え物 なめこ汁 | 豚もも肉、かつお節、 青のり 油揚げ 絹ごし豆腐 | 三分づき米 油 春雨、砂糖 | キャベツ、人参、ねぎ、生姜 白菜、胡瓜 なめこ、大根、もやし、 ほうれん草 | お好みソース、 濃口醤油、酒 醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ | 牛乳 ♪りんごと クリームチーズの ホットケーキ ♪醤油こんぶ お菓子 | |
| 17 水 | さんちゃん鍋 雑炊 くだもの | 鶏肉、絹ごし豆腐、 (以)抹茶豆腐 ★卵 | くすきり、砂糖 三分づき米 | 白菜、えのきたけ、椎茸、春菊、 人参 ねぎ みかん | かつおだし汁、 ほうじ茶、醤油、 みりん かつおだし汁、食塩、 濃口醤油 | 牛乳 プリン(卵不使用) ♪ごまじゃこ お菓子 | ☆誕生会☆ |

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

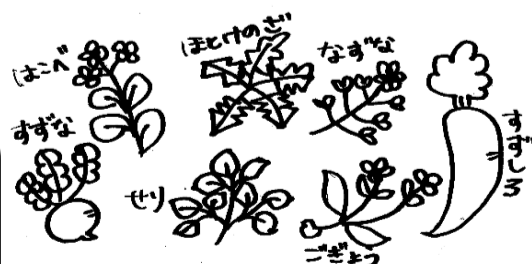
- ・醤油 → 薄口醤油
- ・砂糖 → 三温糖
- ・酢 → 米酢
- ・みそ → 本醸造国産原料の甘みそ
- ・油 → 米油
- ・かつおだし汁 → かつお、いわし、さばの混合だし汁
- ・(刻) → 咀嚼能力が未発達の為、きざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)
- ・♪ → 手作りのおやつマーク
- ・◎ → 3歳以上児は好きなものを選べます。
- ・★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品
(みんなのき三室戸こども園1月現在)
おやつは、(該当の方に)個別にお伝えします。
- ・栄養価 → 昼食・おやつ1日当たりの月平均
(上段：以上児 5歳児・下段：未満児 2歳児)
(上段：以上児 5歳児・下段：未満児 2歳児)



1月の
おしらせ

10日(水) 鏡開き・ぶりの解体
17日(水) 誕生会《さんちゃん鍋》
ふるさとの山城の味が詰まった鍋が登場します。
鍋の名前の由来は、法人のさんちゃんマークです。
『じょー(情)ちゃん、どー(動)ちゃん、ちー(知)ちゃん』

【3歳以上児対象】
弁当日 5日(金)・22日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 12日(金)・23日(火)



【旬の野菜やくだもの】
白菜 水菜 切り干し大根 里芋
大根 かぶ ごぼう れんこん
きのこ類 ほうれん草 小松菜
フロッコリー ねぎ ゆず
りんご みかん など

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---------|-------|-------|
| 549kcal | 24.0g | 17.2g |
| 419kcal | 13.5g | 13.5g |

令和5年度

こども
1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 | ☆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 | | |
| 18 木 | ごはん 焼きししゃも (刻)魚のおかか焼き カラフル和え 豚汁 | ★ししゃも かれい、かつお節 豚肉 | 三分づき米 砂糖 こんにゃく | キャベツ、南瓜、胡瓜、 赤パプリカ、国産冷凍コーン 白菜、人参、ごぼう | 濃口醤油、酒 醤油 煮干だし汁、みそ | 牛乳 ♪ゆかり焼きそば ♪甘辛こんぶ せんべい | ☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ いちごみかんぐるーぶ きくくみさんのおともだち |
| 19 金 | かき玉うどん さつま芋の唐揚げ 胡瓜とわかめの和え物 | ★卵、鶏肉 わかめ | うどん さつま芋、片栗粉、油 里芋、砂糖 | 大根、人参、南瓜、ゆず果皮、 ゆず果汁 胡瓜、キャベツ、かぶ、かぶの葉 | かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 醤油、食塩 | 牛乳 ♪カレーピラフ ♪青のりじゃこ お菓子 | |
| 20 土 | ごはん 鶏肉と大根の 和風カレー焼き ひじきの和え物 白菜のそぼろ汁 | 鶏肉、かつお節 油揚げ 豚ひき肉 | 三分づき米 砂糖 さつま芋、砂糖 | 大根、人参、小松菜 ひじき、キャベツ、国産冷凍コーン 白菜、えのきだけ、南瓜、干椎茸 | カレー粉、醤油、 みりん、酒 醤油 椎茸だし汁、醤油、 みりん | 牛乳 お菓子 | |
| 22 月 | ごはん 酢豚 ビーフンサラダ 中華風スープ | 豚もも肉 | 三分づき米 砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油、砂糖 すりごま、片栗粉 | 玉葱、人参、ピーマン、生姜 胡瓜、南瓜 白菜、椎茸、にら | 濃口醤油、酒、酢、 ケチャップ 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう | 牛乳 ♪米粉の黒糖ケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの | ☆3歳以上児☆ 弁当日 |
| 23 火 | ごはん 魚の和風パン粉焼き ひじきのそぼろ煮 具沢山みそ汁 | さわら、青のり 豚ひき肉 油揚げ | 三分づき米 パン粉 砂糖、ごま油 こんにゃく | 生姜 ひじき、人参 キャベツ、玉葱、南瓜、もやし、 小松菜 | 醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ | 牛乳 ドーナツ ♪酢こんぶ ミニゼリー | ☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ |
| 24 水 | 食パン 豚肉の コーンクリーム煮 ツナのソテー 大根とゆずのサラダ | 豚肉、豆乳 ツナ 絹ごし豆腐、 刻みのり | 食パン じゃが芋、片栗粉 油 油、砂糖 | 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、人参、パセリ もやし、玉葱、小松菜 ゆず果汁、ゆず果皮、大根、南瓜 | 豚骨だし汁、醤油、 食塩 食塩、こしょう 食塩、酢 | 牛乳 ♪ごま塩おにぎり ♪炒りじゃこ お菓子 | |
| 25 木 | ごはん 豆腐ハンバーグ ゆかりごま和え 生姜のみそ汁 | 豚ひき肉、木綿豆腐 | 三分づき米 砂糖、片栗粉 ごま さつま芋、こんにゃく | 玉葱、ほうれん草、ひじき キャベツ、南瓜、人参 生姜、大根、もやし、ねぎ | 酒、食塩、こしょう、 かつおだし汁、醤油、 みりん ゆかり 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 | ☆リクエストメニュー☆ きくくみさんのおともだち |
| 26 金 | ごはん 鶏肉の唐揚げ 梅おろし和え すまし汁 | 鶏肉 | 三分づき米 片栗粉、油 砂糖 里芋 | 生姜 大根、白菜、人参、なめこ、梅肉 キャベツ、椎茸 | 醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油 | ヨーグルト ♪ごまじゃこ ♪さつま芋のスコーン | |
| 27 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 | かつおだし汁、醤油、 食塩 | 牛乳 お菓子 | |
| 29 月 | ごはん 魚のちゃんちゃん焼き わかめの酢の物 高野豆腐のお吸い物 | さけ わかめ 高野豆腐 | 三分づき米 砂糖 砂糖 | キャベツ、しめじ 大根、人参 白菜、玉葱、水菜、ごぼう | みそ、みりん、酒 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、食塩、 醤油 | 牛乳 ♪黒糖ミルクトースト ♪焼き干しえび くだもの | |
| 30 火 | 醤油ラーメン じゃが芋の唐揚げ 和え物 | 豚肉、油揚げ | 中華麺、里芋 じゃが芋、片栗粉、油 さつま芋、こんにゃく、 砂糖 | 大根、人参、白ねぎ、生姜 白菜、国産冷凍コーン | 煮干だし汁、醤油、 食塩 食塩 醤油 | 牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪カレーじゃこ お菓子 | |
| 31 水 | ごはん ほうれん草の焼き卵 ツナ和え 豆乳ごまみそ汁 | ★卵、鶏ひき肉 ツナ 豆乳 | 三分づき米 片栗粉 砂糖 じゃが芋、こんにゃく、 ごま | ほうれん草、ひじき キャベツ、胡瓜、人参 大根、南瓜 | かつおだし汁、食塩、 醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ | 牛乳 ♪ミートスパゲティ ♪バリバリこんぶ 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。

