

令和5年度

こども
1月の児童夢メニュー

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		
4	木	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 ふのみそ汁	鶏肉 油揚げ	三分づき米 さつまいも、片栗粉 砂糖、ごま油 ふ	ひじき、国産冷凍コーン 白菜、玉葱、人参	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニの きな粉和え ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
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 ♪ごまこんぶ ミニゼリー	
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	
10	水	ごはん 鶏肉のゆかり焼き もやしの和え物 (以)あら汁 (末)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 きな粉パン ♪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	
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①いろいろジャム ♪甘辛じゃこ チーズ	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
13	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 さつまいも、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、えのきたけ、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	
15	月	食パン 鶏むね肉のチーズ焼き おなかサラダ 人参のポタージュ	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 ♪ゆかりじゃこ 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	くずきり、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 ・みそ → 本醸造国産原料の甘みそ
- ・砂糖 → 三温糖 ・油 → 米油
- ・酢 → 米酢
- ・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ため、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
(みんなのき三山木こども園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)

エネルギー	たんぱく質	脂質
555kcal	24.2g	18.7g
426kcal	18.7g	14.7g

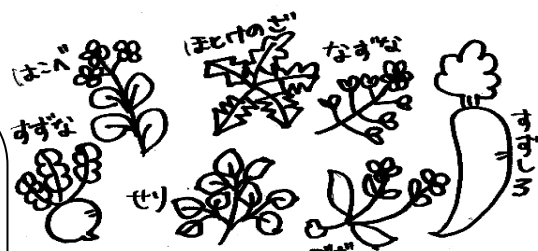


1月の
お知らせ

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(情)ちゃん、ど(動)ちゃん、ち(知)ちゃん』

【3歳以上児対象】

弁当日 4日(木)・22日(月)
♪おやつビュッフェ♪ 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

令和5年度

こども
1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		
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 ♪甘辛こんにぶ せんべい	
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	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	かつおだし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油	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(乳無し) 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 ♪酢こんにぶ ミニゼリー	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
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	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ おいもあかせっぜ ぐるーぶ
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 ♪醤油こんにぶ クラッカージャムサンド	
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 こんにぶ 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 ♪パリパリこんにぶ 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。

