

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		
2月	ごはん 魚の生姜あんかけ 塩おろし和え みそ汁	さけ	三分づき米 片栗粉 じゃが芋	生姜、ねぎ 大根、南瓜、国産冷凍コーン 白菜、人参、えのきたけ、 ピーマン	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 食塩、醤油、みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪おからスコーン ♪ごまこんぶ お菓子	
3火	ごはん 豚肉のゆかり焼き ひじきの煮物 ゆずのすまし汁	豚肉 ツナ	三分づき米 砂糖、ごま油	大根、生姜 ひじき、国産冷凍コーン ゆず果汁、ゆず果皮、キャベツ、 玉葱、人参	ゆかり、醤油、 みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪青のりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
4水	ライス 鶏むね肉の レモン炒め 春雨サラダ 卵スープ	鶏むね肉 ★卵	三分づき米 砂糖、片栗粉、油 春雨、ごま、砂糖、油	玉葱、ピーマン、生姜、 レモン果汁 キャベツ、南瓜 白菜、人参、ほうれん草	食塩、醤油、酒 酢、醤油 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪チーズホットケーキ こんぶ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ れもんぶどうぐるーぷ
5木	塩ラーメン 南瓜の唐揚げ 糸昆布和え	豚肉 刻み昆布	中華麺 片栗粉、油 砂糖	白菜、人参 南瓜 キャベツ、椎茸、小松菜	煮干だし汁、食塩、 醤油、こしょう 食塩 醤油	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
6金	ごはん 鶏肉ともやしの 甘辛焼き キャベツの甘酢和え わかめのみそ汁	鶏肉 わかめ	三分づき米 砂糖 砂糖、油	もやし、ピーマン、生姜 キャベツ、赤パプリカ、 えのきたけ 玉葱、南瓜、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪黒糖くずもち ♪醤油こんぶ チーズ	
7土	ボン酢うどん	鶏肉	うどん	キャベツ、大根、人参、 ほうれん草	かつおだし汁、酢、 醤油、みりん、酒	牛乳 お菓子	
9月	ごはん 魚の西京焼き ゆかり和え のり入りお吸い物	さわら 刻みのり	三分づき米 砂糖 こんにゃく	キャベツ、大根、えのきたけ もやし、人参、小松菜	白みそ、みりん、酒 ゆかり かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ひじきの 炊き込みおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
10火	ごはん 酢豚 もやしのナムル 中華風スープ	豚もも肉 えび	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油 片栗粉	玉葱、人参、ピーマン、生姜 もやし、国産冷凍コーン、ほうれん草 キャベツ、椎茸、にら	濃口醤油、酒、酢、 ケチャップ 醤油、酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪米粉の さつま芋ケーキ ♪酢こんぶ お菓子	
11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 ドーナツ ♪ごまじゃこ おかし	☆3歳以上児☆ もちつき
12木	ごはん 豚肉のボン酢焼き 大根の和え物 白菜のスープ	豚肉	三分づき米 砂糖 里芋	もやし、ねぎ、生姜 切り干し大根、大根、人参、ごぼう 白菜、小松菜	かつおだし汁、醤油、 みりん、酢、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪南瓜のチーズ焼き ♪バリバリこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ ゆにつばせみもさ ねぎやさいくるーぷ

12月のおしらせ

18日(水) 誕生会<<12月のもりもり献立>>  
25日(水) 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 9日(月)・27日(金)  
♪おやつビュッフェ♪ 3日(火)・20日(金)  
もちつき 11日(水)

※もちつきの日は、つきだ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、冬に美味しい大根を鶏肉の唐揚げと甘辛いタレに絡めていただく「べっこう揚げ」としていただきます。  
他にも、旬の柚子を使った甘酢和えや白菜のそぼろ汁が登場します。



【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 フロッコリー  
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。

- ・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ため、きざみ食はかえいを提供します。(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12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)



誕生会の日の昼ごはんは「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。

エネルギー	たんぱく質	脂質
558kcal	24.1g	18.4g
424kcal	18.2g	14.2g

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 金	ごはん 鶏肉のかぶ煮込み 白菜のごま和え すまし汁	鶏肉	三分づき米 ごま油 すりごま、砂糖	かぶ、かぶの葉、生姜 白菜、南瓜、胡瓜 大根、人参、えのきたけ	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじくみ おやつおかし きゅうり ぐるーぶ
14 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、ほうれん草、 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	
16 月	ごはん おでん ごまビーフン炒め 磯和え	鶏むね肉、★厚揚げ 刻みのり	三分づき米 しらたき、砂糖 ビーフン、すりごま、油 砂糖	大根、人参 玉葱、チンゲン菜 キャベツ、しめじ、南瓜	酒、かつおだし汁、 みりん、醤油、食塩 醤油、みりん、食塩、 こしょう 醤油	牛乳 ♪水菜のおにぎり ♪甘辛こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
17 火	ごはん ハンバーグ おかか入りポテトサラダ 赤だしみそ汁	豚ひき肉、鶏ひき肉 かつお節	三分づき米 じゃが芋、砂糖、油	玉葱、生姜 胡瓜、人参 白菜、大根、水菜	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 酢、食塩 かつおだし汁、 赤みそ、みそ	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
18 水	ごはん 鶏肉と大根のべっこう揚げ ゆずの甘酢和え 白菜のそぼろ汁	鶏肉 豚ひき肉	三分づき米 ごま、砂糖、片栗粉、油 砂糖 春雨、ごま、片栗粉、 ごま油	生姜、大根 ゆず果汁、ゆず果皮、キャベツ、 胡瓜、人参、国産冷凍コーン 白菜、小松菜	濃口醤油、みりん 酢、食塩 煮干しだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪生クリームの ふんわりスコーン ♪ごまこんぶ お菓子	☆誕生日☆
19 木	ごはん 魚のおろしかけ キャベツののりマヨ和え 和風スープ	さけ 刻みのり 鶏ひき肉、わかめ	三分づき米 ★マヨネーズ、砂糖	生姜、大根 キャベツ、人参、ブロッコリー 白菜、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪シュガーおさつ ♪焼き干しえび お菓子	
20 金	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 切り干し大根の煮物 さつま芋のみそ汁	鶏肉、刻みのり、 青のり ツナ	三分づき米 片栗粉 砂糖 さつま芋、こんにゃく	玉葱、生姜 切り干し大根、人参 白菜、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	ヨーグルト ♪醤油こんぶ クラッカージャムサンド	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
21 土	鶏そぼろ丼ぶり	鶏ひき肉	三分づき米、じゃが芋、 油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、大根	濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
23 月	ごはん 魚の唐揚げ キャベツと茄子の 香味焼き そぼろみそ汁	さけ 豚ひき肉	三分づき米 片栗粉、油 ごま、砂糖、ごま油 こんにゃく	生姜 キャベツ、茄子、生姜 白菜、人参、ピーマン	醤油、みりん、酒 醤油 煮干しだし汁、みそ、酒	牛乳 ♪じゃが芋の磯辺焼き ♪焼き干しえび お菓子	
24 火	ごはん 鶏肉の 焼き肉ソースかけ りんごサラダ お芋のスープ	鶏肉	三分づき米 すりごま、砂糖、ごま油 砂糖、油 じゃが芋、さつま芋	キャベツ、ピーマン、にんにく、 生姜 りんご、白菜、南瓜、胡瓜 椎茸	醤油、酒 食塩、酢 豚骨だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪ゼリー ♪酢こんぶ せんべい	
25 水	🎄🎁* 🎁* クリスマス会 🎄🎁* 🎁*						
26 木	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のゆかり焼き 白菜の和え物 豚汁	★ししゃも かだい 豚肉	三分づき米 砂糖 こんにゃく	白菜、小松菜、国産冷凍コーン 大根、人参、ごぼう	酒、ゆかり 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪青のり塩おにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
27 金	ごはん 和風ポトフ 揚げだし高野豆腐 さっぱりレモン和え	鶏むね肉 ★高野豆腐	三分づき米 じゃが芋 片栗粉、油、砂糖 砂糖	キャベツ、ブロッコリー 大根、しめじ、ねぎ もやし、南瓜、人参、 国産冷凍コーン、レモン果汁	かつおだし汁、食塩、 こしょう、醤油 醤油、みりん 醤油	牛乳 ♪黒ごまケーキ こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
28 土	豚肉のみそ煮込み丼	豚肉	三分づき米、片栗粉、 ごま油	玉葱、人参、南瓜、小松菜、生姜	かつおだし汁、みそ、 醤油、みりん	牛乳 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。