

令和6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	土	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	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	
6	月	ごはん 魚の磯辺焼き 大根なます 白みそ入りみそ汁	かれい、刻みのり、青のり	三分づき米 片栗粉 砂糖 さつま芋	生姜 大根、人参、南瓜 白菜、玉葱	濃口醤油、みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、白みそ、みそ	牛乳 ♪きな粉ケーキ ♪甘辛じゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
7	火	ごはん 豚肉の ケチャップソース焼き 白菜の塩和え 大根スープ	豚肉	三分づき米 砂糖 ごま油 じゃが芋、ごま油	玉葱、ブロッコリー、にんにく 白菜、人参、小松菜 大根、キャベツ	ケチャップ、濃厚ソース、濃口醤油、酒 食塩 かつおだし汁、醤油、食塩	♪七草粥 こんぶ せんべい	
8	水	ごはん 鶏肉のゆかり焼き もやしのとえ物 (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、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 ドーナツ ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ 鏡開き・ぶりの解体
9	木	ライス 豚肉の クリームシチュー 南瓜のガーリック焼き ささみのさっぱり和え	豚肉、★牛乳 ささみ	三分づき米 じゃが芋、★生クリーム、★バター、片栗粉 油 砂糖	玉葱、ブロッコリー、人参 南瓜、にんにく、パセリ キャベツ、大根、国産冷凍コーン	豚骨だし汁、食塩、醤油、こしょう 食塩 醤油、酢	牛乳 ♪黒糖ゼリー ♪バリバリこんぶ お菓子	
10	金	ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁	鶏肉 ツナ	三分づき米 砂糖 砂糖、ごま油	もやし、ピーマン ひじき、人参 大根、白菜、ほうれん草	みそ、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	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☆ おやつピュッフェ
11	土	塩ラーメン	豚肉	中華麺	キャベツ、大根、人参、ほうれん草	かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 お菓子	
14	火	けんちんうどん さつま芋の唐揚げ のりゆかり和え	豚肉 刻みのり	うどん、里芋、こんにゃく、砂糖 さつま芋、片栗粉、油	大根、人参、白ねぎ 白菜、水菜、えのきたけ	かつおだし汁、醤油、みりん、食塩、酒 食塩 ゆかり	牛乳 ♪カレーピラフ ♪甘辛こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
15	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☆
16	木	ごはん 魚のおろし煮 ビーフンの青のり炒め わかめの酢の物	★さわら 青のり わかめ	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、南瓜	かつおだし汁、醤油、みりん、酒 醤油、みりん、食塩、こしょう 酢、醤油、食塩	牛乳 ♪塩焼きそば ♪酢こんぶ お菓子	
17	金	ごはん 鶏肉のうま塩唐揚げ 白菜の醤油和え オニオンスープ	鶏肉 絹ごし豆腐、 刻み昆布	三分づき米 片栗粉、油 砂糖 片栗粉	生姜 白菜、人参、えのきたけ 玉葱、キャベツ、赤パプリカ、 パセリ	食塩、醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、食塩	ヨーグルト ♪ゆかりじゃこ ♪ショートブレッド	



1月の
おしらせ

8日(水) 鏡開き・ぶりの解体
15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 6日(月)・20日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 10日(金)・21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
ブロッコリー ねぎ 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
- ・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
554kcal	23.7g	18.8g
427kcal	18.2g	14.7g

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 土	ごはん 治部煮 ふかし芋 根菜のみそきんぴら	鶏肉 豚ひき肉	三分づき米 こんにゃく、砂糖、 片栗粉 さつまい 春雨、砂糖、油	白菜、小松菜、生姜、干椎茸 大根、人参	椎茸だし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 みそ、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	☆未満児☆ 特別保育参観日
20 月	ごはん 豚肉の お好みソース焼き 切り干し大根の煮物 のり入りすまし汁	豚肉、かつお節、 青のり 油揚げ 刻みのり	三分づき米 油 砂糖	キャベツ、ねぎ、生姜 切り干し大根、南瓜 白菜、小松菜、しめじ	お好みソース、 濃口醤油、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ジャムの ホットケーキ ♪醤油こんぶ くだもの	☆3歳以上児☆ 弁当日
21 火	ごはん 魚の塩こしょう焼き カレー昆布和え 豚汁	かれい 刻み昆布 豚肉	三分づき米 砂糖	生姜 白菜、ほうれん草、南瓜、人参 玉葱、ごぼう、ねぎ	食塩、こしょう、酒 カレー粉、醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪さつまいの きな粉和え ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
22 水	とろろ昆布ごはん おろしハンバーグ きんぴらごぼう パスタ入りトマトの 和風スープ	とろろ昆布 豚ひき肉、鶏ひき肉 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 こんにゃく、ごま、砂糖、油 スパゲティ	玉葱、大根、白ねぎ ごぼう、人参、椎茸 トマトピューレ、キャベツ、南瓜	食塩、こしょう、 濃口醤油、みりん 濃口醤油、みりん かつおだし汁、醤油、 食塩、みりん	牛乳 ♪フライドポテト ♪ごまこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
23 木	ごはん 鶏肉の醤油焼き 黒糖の和え物 コーンのお吸い物	鶏肉 絹ごし豆腐	三分づき米 黒糖、砂糖	人参、椎茸、生姜 大根、ほうれん草、トマト 国産冷凍コーン、白菜、 ブロッコリー	濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪南瓜スコーン ♪甘辛じゃこ お菓子	
24 金	ごはん 焼きししゃも (刻)魚の青のり焼き 豚ひき肉と 春雨のみそ炒め 昆布のお吸い物	ししゃも かれい、青のり 豚ひき肉 昆布	三分づき米 春雨、砂糖、油	もやし、人参、にら、生姜、 にんにく キャベツ、大根、椎茸、水菜	酒、食塩 赤みそ、みそ、醤油、 酒 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪ごま塩おにぎり ♪酢こんぶ お菓子	
25 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	
27 月	ごはん 豚肉ときのこの 甘酢焼き じゃが芋の唐揚げ カレースープ	豚肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 じゃが芋、片栗粉、油 片栗粉	しめじ、えのきたけ、生姜 白菜、人参、玉葱、パセリ	濃口醤油、酢、酒 食塩 豚骨だし汁、カレー粉、 醤油、食塩、こしょう	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪青のりじゃこ お菓子	
28 火	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 白菜の浅漬け 高野豆腐のすまし汁	★さけ 刻み昆布 高野豆腐	三分づき米 砂糖 砂糖 じゃが芋	キャベツ、しめじ 白菜、大根、人参 玉葱、ほうれん草、干椎茸	みそ、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 食塩 椎茸だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪つぶあんケーキ こんぶ くだもの	
29 水	ごはん 和風チキンソテー ごぼうのさっぱり和え みそ汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉 すりごま、砂糖 さつまい	人参、大根 ごぼう、白菜、もやし キャベツ、ピーマン、椎茸	酒、醤油、みりん、 かつおだし汁 酢、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ゼリー ♪炒りじゃこ お菓子	
30 木	醤油ラーメン 豚肉の生姜焼き 中華和え	豚肉	中華麺、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	キャベツ、大根、ねぎ 生姜、玉葱、国産冷凍コーン もやし、ブロッコリー、人参	煮干だし汁、醤油 醤油、みりん、酒 醤油	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪醤油こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
31 金	ライス 塩入り照り焼きチキン ポテト入り マカロニサラダ コーンスープ	鶏肉	三分づき米 片栗粉、砂糖 マカロニ、じゃが芋、 ★マヨネーズ、砂糖	南瓜、ピーマン、にんにく、生姜 胡瓜、人参 コーンペースト、白菜、玉葱、 えのきたけ、パセリ	濃口醤油、みりん、 食塩、酒 食塩、こしょう 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪くすもち ♪ごまじゃこ おかき	

*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。

