

令和7年度

こども
12月の子ども夢メニュー

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	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	月	ごはん ブリの照り焼き 大根のごま塩炒め さつま汁	ぶり 油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 ごま、油 さつま芋、こんにゃく	生姜 大根、人参 白菜、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒 食塩、醤油、みりん 煮干だし汁、みそ	ヨーグルト ♪青のりじゃこ ♪ショートブレッド	
2	火	ごはん 鶏肉の青のり焼き 卵の花の炒り煮 わかめのお吸い物	鶏肉、青のり おから、油揚げ わかめ	三分づき米 こんにゃく、砂糖	キャベツ、生姜 人参 白菜、南瓜、えのきたけ	醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ドーナツ ♪ごまこんぶ せんべい	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
3	水	ごはん 豚肉のごまみそ焼き 大根の和え物 豆腐のすまし汁	豚肉 絹ごし豆腐	三分づき米 ごま、砂糖 砂糖	玉葱、ピーマン 大根、えのきたけ、人参、 国産冷凍コーン キャベツ、ブロッコリー、椎茸、 赤パプリカ	みそ、みりん、酒 醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪カレーポテト ♪炒りじゃこ お菓子	
4	木	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋とりんごの甘煮 小松菜のナムル	木綿豆腐、豚ひき肉 	三分づき米 砂糖、片栗粉 さつま芋、砂糖 砂糖、ごま、ごま油	キャベツ、玉葱、ねぎ、干椎茸、 生姜 りんご、レモン果汁 小松菜、もやし、人参	椎茸だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 醤油、酢、食塩	牛乳 ♪くずもち こんぶ クラッカー・ジャムサンド	
5	金	ライス サケの塩醤油バター焼き 人参しりしりサラダ 大根スープ	さけ ツナ	三分づき米 ★バター ごま油 ごま、ごま油	生姜 人参、キャベツ 大根、白菜、椎茸、小松菜	食塩、醤油、酒 こしょう、食塩、酢 豚骨だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪水菜のおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
6	土	カレーライス	豚肉	三分づき米、じゃが芋、 さつま芋、砂糖、片栗粉	玉葱、人参	混合だし汁、 カレー粉、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
8	月	ごはん 鶏肉のゆかり焼き 白菜の磯和え ゆず入りみそ汁	鶏肉 刻みのり	三分づき米 砂糖 じゃが芋、ふ	大根、生姜 白菜、えのきたけ、ほうれん草 キャベツ、人参、ゆず果皮、 ゆず果汁	ゆかり、醤油、 みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪和風スパゲティ こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
9	火	ごはん ハ宝菜 蒸し豆腐の 香味ソースがけ もやしの中華和え	豚肉 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 ごま油、ごま、片栗粉 砂糖、ごま油	白菜、チンゲン菜、人参、生姜 ねぎ、にんにく もやし、胡瓜、小松菜	混合だし汁、醤油、 酒、食塩 みりん、濃口醤油 濃口醤油、酢	牛乳 ♪黒ごまきな粉ケーキ ♪ゆかりじゃこ お菓子	
10	水	(以)もち (未)あんかけうどん (未)おさつ和え 鶏肉のとろみ汁 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 混合だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 プリン（卵不使用） ♪酢こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ もちつき
11	木	ごはん カレイの塩醤油焼き 白菜のレモン醤油和え みそ汁	かれい	三分づき米 砂糖 砂糖	生姜 白菜、大根、ブロッコリー、 胡瓜、レモン果汁 キャベツ、人参、ほうれん草、 国産冷凍コーン	食塩、醤油、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ きらきらぶどう はくさいさくらぐるーぶ

☆。☆。☆

12月のおしらせ

☆。☆。☆

17日(水) 誕生会《12月のもりもり献立》
24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 8日(月)・26日(金)
♪おやつビュッフェ♪ 2日(火)・18日(木)
もちつき 10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

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。

12月の誕生会は、旬のりんごをテーマに子ども達にも人気の「りんごとさつま芋のサラダ」が登場します。
また、主菜には「豚肉のデミグラスソース煮」、汁物には「パスタ入りミネストローネ」と温かみのある献立にしました。

【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
きのご類 ブロッコリー
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
- ・混合だし汁 → 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・おやつの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
559kcal	23.5g	18.6g
425kcal	17.8g	14.4g

令和7年度

こども
12月の子ども夢メニュー

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	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		
12	金	きのこの ガーリックライス クリームシチュー ツナサラダ	鶏肉、★牛乳 ツナ	三分づき米、油 じゃが芋、片栗粉 砂糖、油	まいたけ、にんにく、パセリ かぶ、かぶの葉、人参 キャベツ、南瓜、ほうれん草	食塩、醤油 混合だし汁、食塩、 醤油、こしょう 酢、食塩	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪バリバリこんぶ お菓子	
13	土	赤みそうどん	鶏肉	うどん	キャベツ、大根、人参、 ほうれん草	混合だし汁、みそ、 赤みそ	牛乳 お菓子	
15	月	ごはん 鶏肉のおかか炒め きな粉白和え みそけんちん汁	鶏肉、かつお節 絹ごし豆腐、きな粉 油揚げ	三分づき米 油 こんにゃく、砂糖 里芋、ごま油	キャベツ、しめじ、生姜 白菜、ほうれん草、人参 大根、ごぼう	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪さつま芋の シュガースティック ♪青のりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
16	火	醤油ラーメン じゃが芋の唐揚げ 胡瓜の和え物	豚肉	中華麺 じゃが芋、片栗粉、油 砂糖	白菜、人参、国産冷凍コーン、 ねぎ、生姜 胡瓜、大根、赤パプリカ	煮干だし汁、醤油、 濃口醤油、みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪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	水	ごはん 豚肉の デミグラスソース煮 りんごとさつま芋のサラダ ミネストローネ	豚肉	三分づき米 砂糖 さつま芋、砂糖、油 じゃが芋、スパゲティ、 砂糖	玉葱、しめじ、にんにく りんご、キャベツ、人参 白菜、ほうれん草、パセリ、 トマトピューレ	酒、みりん、 濃厚ソース、ケチャップ 食塩、酢 混合だし汁、ケチャップ、 濃口醤油、食塩	牛乳 ♪小さくホットケーキ (卵・乳不使用) ♪炒りじゃこ お菓子	☆誕生会☆
18	木	ごはん サワラのきじ焼き ひじきの煮物 うすくず汁	さわら 油揚げ とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 すりごま、油 砂糖、ごま油 こんにゃく、片栗粉	ねぎ、生姜 ひじき、人参 白菜、大根、小松菜	濃口醤油、酒 濃口醤油 混合だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪ごまこんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
19	金	ライス スパニッシュオムレツ キャベツのサラダ きのこのスープ	★卵、鶏ひき肉、 ★チーズ、★牛乳	三分づき米 じゃが芋、油 砂糖、油	玉葱、人参 キャベツ、南瓜、ほうれん草 しめじ、エリンギ、白菜	食塩、こしょう、 ケチャップ 酢、食塩、こしょう 混合だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪ソースそば ♪ゆかりじゃこ くだもの	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
20	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	混合だし汁、みそ、 醤油、みりん	牛乳 お菓子	
22	月	ごはん 鶏肉の甘辛照り焼き 白菜の浅漬け キャベツのみそ汁	鶏肉 刻み昆布	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 さつま芋、ふ	もやし 白菜、人参、えのきたけ キャベツ、水菜	濃口醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 食塩 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ゼリー ♪ごまじゃこ お菓子	
23	火	ごはん サケの ちゃんちゃん焼き ごまビーフン炒め のり入りすまし汁	さけ 刻みのり	三分づき米 砂糖 ビーフン、すりごま、油	キャベツ、しめじ 玉葱、人参、チンゲン菜 白菜、大根、ほうれん草	みそ、みりん、酒 醤油、みりん、食塩、 こしょう 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪南瓜のバター焼き 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
24	水	🎄🌸* 🌸* クリスマス会 🎄🌸🌸* 🌸*						
25	木	ごはん 治部煮 じゃが芋ののり塩焼き 甘酢和え	鶏肉 青のり	三分づき米 こんにゃく、砂糖、 片栗粉 じゃが芋、油 砂糖	白菜、人参、ねぎ、生姜、椎茸 キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン	混合だし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 酢、食塩	牛乳 ♪焼きうどん ♪酢こんぶ お菓子	
26	金	ごはん カレイの磯辺焼き 高野豆腐の煮物 煮干だしのお吸い物	かれい、刻みのり、 青のり 高野豆腐、油揚げ	三分づき米 片栗粉 砂糖 こんにゃく	生姜 小松菜、人参 キャベツ、玉葱、南瓜	濃口醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
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	混合だし汁、醤油、 食塩	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。