

令和7年度

こども
1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		
5	月	ごはん カレイの磯辺焼き 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 混合だし汁、白みそ、 みそ	牛乳 ♪ほうじ茶ケーキ ♪青のりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
6	火	ごはん 麻婆春雨 大根とわかめのナムル 中華風スープ	豚ひき肉 わかめ	三分づき米 春雨、砂糖、油 砂糖、ごま、ごま油 じゃが芋、すりごま、 片栗粉	玉葱、人参、にんにく 大根、キャベツ 白菜、椎茸	赤みそ、みそ、 濃口醤油、酒 醤油、酢、食塩 混合だし汁、醤油、 食塩、こしょう	♪七草粥 こんぶ お菓子	
7	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、生姜 もやし、人参、国産冷凍コーン 白菜、椎茸、ねぎ	ゆかり、醤油、 みりん、酒 濃口醤油 昆布だし汁、みそ 混合だし汁、みそ	牛乳 ドーナツ ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ 鏡開き・ぶりしゃぶ
8	木	肉うどん じゃが芋の唐揚げ おかかマヨ和え	豚肉 かつお節	うどん、砂糖 じゃが芋、片栗粉、油 ★マヨネーズ、砂糖	生姜、大根、白菜、ピーマン キャベツ、ブロッコリー、人参	混合だし汁、濃口醤油、 醤油、みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪カレーピラフ ♪ごまこんぶ お菓子	
9	金	ごはん 鶏肉の青のり焼き 卵の花の炒り煮 昆布のお吸い物	鶏肉、青のり おから、油揚げ 昆布	三分づき米 こんにゃく、砂糖	大根、生姜 人参、ねぎ キャベツ、玉葱、椎茸、水菜	醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、食塩、醬 油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪甘辛じゃこ チーズ	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
10	土	中華丼	豚肉	三分づき米、片栗粉、 ごま油	白菜、人参、大根、小松菜、生姜	混合だし汁、みりん、 醤油、酒、食塩	牛乳 お菓子	
13	火	ライス サケの醤油ソテー ポテトサラダ コーンスープ	さけ ツナ 豚肉	三分づき米 砂糖、油 じゃが芋、砂糖、油	にんにく ブロッコリー、人参 国産冷凍コーン、コーンペースト、 大根、南瓜、かぶ、かぶの葉、 パセリ	醤油、酒 食塩、こしょう、酢 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪ジャムのホットケーキ ♪醤油こんぶ お菓子	
14	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	混合だし汁、ほうじ茶、 醤油、みりん 食塩、混合だし汁、 濃口醤油	牛乳 プリン（卵不使用） ♪ごまじゃこ お菓子	☆誕生会☆
15	木	ごはん 豚肉のソース炒め 高野豆腐の煮物 煮干だしのすまし汁	豚肉 高野豆腐、油揚げ	三分づき米 砂糖、油 砂糖 里芋	キャベツ、もやし、にんにく 小松菜、人参 白菜、大根、椎茸	ウスターソース、 濃口醤油、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、醤油	牛乳 ♪ゼリー ♪酢こんぶ お菓子	
16	金	ごはん カレイの おろしあんかけ キャベツの和え物 白菜とかぶのみそ汁	かれい	三分づき米 砂糖	大根、ねぎ、生姜 キャベツ、人参、国産冷凍コーン、 ピーマン 白菜、かぶ、かぶの葉、しめじ	混合だし汁、醤油、 みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
17	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	混合だし汁、 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	

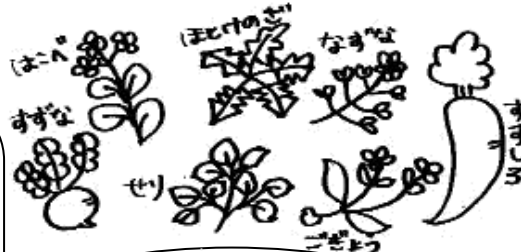
紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- ・醤油 → 薄口醤油
- ・砂糖 → 三温糖
- ・酢 → 米酢
- ・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）
- ・♪ → 手作りのおやつのマーク
- ・◎ → 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・おやつの日当たりの月平均
（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
548kcal	23.7g	18.5g
421kcal	18.1g	14.2g



1月の
お知らせ



【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 きのこと類 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

7日(水) 鏡開き・ぶりしゃぶ
14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(月)・19日(月)
♪おやつビュッフェ♪ 9日(金)・21日(水)

令和7年度

こども
1月の子童夢メニュー

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	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		
19	月	ごはん 鶏の 照り焼きハンバーグ 大根のゆかり漬け のり入りお吸い物	鶏ひき肉、木綿豆腐 刻みのり	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 こんにゃく	玉葱 大根、人参、しめじ キャベツ、小松菜、もやし	食塩、こしょう、 濃口醤油、みりん ゆかり、酢 混合だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪青のりじゃこ くだもの	☆3歳以上児☆ 弁当日
20	火	醤油塩ラーメン サケの唐揚げ 白菜の漬物	豚肉 さけ 刻み昆布	中華麺 片栗粉、油 砂糖	キャベツ、玉葱、大根、ピーマン、 椎茸、生姜 生姜 白菜、人参、ゆず果汁、ゆず果皮	煮干だし汁、醤油、 食塩、みりん、酒 醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪ごま塩おにぎり ♪バリバリこんぶ お菓子	
21	水	ごはん 鶏肉と高野豆腐の甘辛焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁	鶏肉、高野豆腐 油揚げ	三分づき米 砂糖 砂糖、ごま油	キャベツ、人参、生姜 ひじき、国産冷凍コーン 大根、白菜、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪南瓜のきな粉和え ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
22	木	ごはん 豚肉の塩焼き 人参のオーロラ和え 鶏そぼろみそ汁	豚肉 ★チーズ、かつお節 鶏ひき肉、とろろ昆布	三分づき米 ★マヨネーズ	玉葱、生姜 人参、白菜、ごぼう 大根、南瓜、キャベツ	食塩、こしょう、醤油、 酒 ケチャップ 混合だし汁、みそ、酒	牛乳 ♪黒糖くずもち ♪甘辛こんぶ お菓子	
23	金	ごはん ほうれん草の焼き卵 おかか和え うすくず汁	★卵、鶏ひき肉 かつお節 とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 砂糖 こんにゃく、片栗粉	ほうれん草、ひじき キャベツ、水菜、人参 白菜、大根、小松菜	混合だし汁、食塩、 醤油、みりん、酒 濃口醤油 混合だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪ソース焼きそば ♪炒りじゃこ せんべい	
24	土	ごはん 豚肉と大根の煮物 じゃが芋の ごまみそ焼き 白菜のツナ和え	豚肉 ツナ	三分づき米 しらたき、砂糖 じゃが芋、ごま、砂糖、 ごま油 砂糖	大根、人参、生姜、干椎茸 白菜、小松菜、国産冷凍コーン	椎茸だし汁、醤油、 みりん みそ、醤油、みりん 醤油	牛乳 お菓子	
26	月	ごはん サケの和風パン粉焼き みそ白和え みぞれ汁	さけ、青のり 絹ごし豆腐、油揚げ	三分づき米 パン粉 こんにゃく、砂糖	生姜 白菜、ほうれん草 大根、もやし、人参、水菜、干椎茸	みりん、醤油、酒 醤油、白みそ、みりん 椎茸だし汁、醤油	牛乳 ♪焼き大学芋 ♪ゆかりじゃこ お菓子	
27	火	きのこのカレーライス 南瓜の唐揚げ 大根の和え物	豚肉 ツナ	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、片栗粉 片栗粉、油 砂糖	玉葱、人参、しめじ、椎茸、 えのきたけ、にんにく、生姜、 りんご 南瓜 大根、白菜	豚骨だし汁、カレー粉、 濃口醤油、ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース、みりん 食塩 醤油	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪ごまこんぶ お菓子	
28	水	ごはん 和風ポトフ ビーフンと お揚げの炒め物 レモン和え	鶏肉 油揚げ	三分づき米 ビーフン、ごま油 砂糖	キャベツ、玉葱、南瓜、 ブロッコリー 小松菜、エリンギ 白菜、人参、えのきたけ、レモン果汁	混合だし汁、食塩、 こしょう、醤油 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 醤油	牛乳 ♪黒糖みそケーキ ♪青のりじゃこ お菓子	
29	木	ごはん 酢豚 もやしの中華和え 卵スープ	豚肉 ★卵	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、生姜 もやし、小松菜 白菜、ねぎ	濃口醤油、酒、酢、 ケチャップ 濃口醤油、酢 混合だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪フライドポテト こんぶ くだもの	
30	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ 千草和え 具沢山ミルクみそ汁	鶏肉 油揚げ ★牛乳	三分づき米 片栗粉、油 春雨、砂糖	生姜 キャベツ、南瓜、国産冷凍コーン 白菜、大根、えのきたけ、玉葱	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	ヨーグルト ♪炒りじゃこ クラッカージャムサンド	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ あかいいちぐも ぐるーぷ
31	土	とろみ生姜ラーメン	豚肉	中華麺、片栗粉	白菜、大根、人参、南瓜、生姜、 にんにく	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。

