

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 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
7	水	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	
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	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ ☆リクエストメニュー☆ゆ りぐみみんなだいすきごは んゆりぐみぐるーぶ
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	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ いちごあいすすぱーつかー ぐるーぶ
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	



1月の
おしらせ

6日(火) 鏡開き・ぶりしゃぶ
14日(水) 誕生会《さんちゃん鍋》
ふるさとのお山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)



【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

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
550kcal	23.8g	18.5g
422kcal	18.2g	14.2g

令和7年度

こども
1月の子童夢メニュー

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		
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 ♪パリパリこんぶ 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	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ ☆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	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ からふるれいんぼー ぐるーぷ
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	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	
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(乳不使用) 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	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
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	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
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	
31	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	

*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。

