令和8年度

12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 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	☆お知らせ☆
1	火	ごはん 豚肉の塩焼き じゃが芋の和え物 みそ汁	豚肉	三分づき米 じゃが芋、砂糖 こんにゃく	キャベツ、人参、生姜 南瓜、ピーマン もやし、国産冷凍コーン、 しめじ、小松菜	食塩、醤油、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪チーズホットケーキ ♪青のりじゃこ くだもの	
2	水	ごはん 鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 キャベツのお吸い物	鶏肉 油揚げ	三分づき米 砂糖、ごま油 こんにゃく	大根、生姜 ひじき、国産冷凍コーン キャベツ、人参、南瓜	ゆかり、醤油、 みりん、酒 濃口醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え こんぶ お菓子	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
3	木	ごはん サワラの幽庵焼き 大根のきんぴら さつま芋のすまし汁	さわら	三分づき米 ごま、砂糖、油 さつま芋	ゆず果汁、ゆず果皮 大根、ごぼう、人参 白菜、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油、みりん 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
4	金	ごはん 鶏じゃが 蒸し豆腐の田楽みそがけ 青のり和え	鶏肉 絹ごし豆腐 青のり	三分づき米 じゃが芋、しらたき、 砂糖 砂糖 砂糖	玉葱、人参、生姜、干椎茸 白菜、ブロッコリー	椎茸だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 赤みそ、酒、みりん 醤油	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪パリパリこんぶ お菓子	
5	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	
7	月	ごはん ハンバーグ サラダ カレースープ	豚ひき肉	三分づき米 砂糖、油 さつま芋、片栗粉	玉葱、生姜 胡瓜、大根、国産冷凍コーン、人参 キャベツ、ピーマン	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 酢、食塩 混合だし汁、カレー粉、醤油、 食塩、みりん、こしょう	牛乳 ♪たこ焼き風ポテト ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ ひーろーとまとあいす おかしぐるーぷ
8	火	ごはん サケの唐揚げ 塩醤油和え じゃが芋と豚肉の すまし汁	さけ 豚肉	三分づき米 片栗粉、油 砂糖 じゃが芋	生姜 白菜、キャベツ 人参	醤油、みりん、酒 食塩、醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪黒ごまケーキ ♪甘辛こんぶ お菓子	
9	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） ♪ごまじゃこ お菓子	☆３歳以上児☆ もちつき
10	木	ごはん 麻婆豆腐 南瓜のごま塩焼き 春雨サラダ	木綿豆腐、豚ひき肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 すりごま、油 春雨、砂糖、ごま油	キャベツ、玉葱、ねぎ、干椎茸、 生姜 南瓜 白菜、人参、ほうれん草	椎茸だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 食塩 醤油、酢	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪醤油こんぶ お菓子	
11	金	ライス スパニッシュオムレツ 大根サラダ 豚骨スープ	★卵、豚ひき肉 ツナ	三分づき米 じゃが芋、油 砂糖、ごま油 さつま芋、ごま油、 片栗粉	人参 大根、胡瓜、もやし 玉葱、白菜	食塩、こしょう、 ケチャップ 食塩、醤油、酢 豚骨だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪南瓜のきな粉和え ♪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

12月のおしらせ

16日(水)　誕生会≪12月のもりもり献立≫

23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	14日(月)・28日(月)
♪おやつビュッフェ♪	2日(水)・15日(火)
もちつき	9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、おつゆに入れてお雑煮風にしたりして、みん

誕生会の日の昼ごはんは「○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月の誕生会メニューは、旬の「りんご」がテーマです！生産量全国4位の山形県は、太陽をたっぷり浴びて甘みが詰まる「無袋（むたい）ふじ」発祥の地。今回は食感豊かな「りんごサラダ」を用意しました。じっくり煮込んで甘口に仕上げた「ハヤシライス」、貯蔵して甘みの増したさつま芋で作る「フライドおさつ」と一緒においしくお祝いしましょう！



【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　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)
・♪　→　手作りのおやつのマーク
・◎　→　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
565kcal	23.6g	18.7g
431kcal	18.1g	14.5g

令和8年度

12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 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	☆お知らせ☆
12	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	混合だし汁、濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
14	月	ごはん カレイの和風あんかけ のりゆかり和え 煮干だしのすまし汁	 かれい 刻みのり	三分づき米 片栗粉	しめじ、ねぎ、生姜 キャベツ、大根 玉葱、南瓜、小松菜	混合だし汁、醤油、みりん、酒 ゆかり 煮干だし汁、醤油	牛乳 ♪ソース焼きそば ♪酢こんぶ お菓子	☆３歳以上児☆ 弁当日
15	火	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 高野豆腐の煮物 わかめのお吸い物	 鶏肉 高野豆腐、油揚げ わかめ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	玉葱、ねぎ、生姜 小松菜、人参 白菜、大根、南瓜	濃口醤油、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 （もも～ゆり）ドーナツ（つぼみ） ♪蜂蜜なしおやつ ♪青のりじゃこ お菓子	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ ☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
16	水	ハヤシライス りんごサラダ フライドおさつ	豚肉	三分づき米、砂糖、片栗粉 砂糖、油 さつま芋、油	玉葱、しめじ、人参、トマトピューレ りんご、キャベツ、ほうれん草、国産冷凍コーン	豚骨だし汁、ケチャップ、ウスターソース、濃厚ソース、濃口醤油 食塩、酢 食塩	牛乳 ♪しっとりシュガーケーキ(乳なし) ♪ごまこんぶ お菓子	☆誕生会☆
17	木	ごはん 鶏肉の和風マヨネーズ炒め 白菜の香味和え さつま芋のみそ汁	鶏肉、かつお節	三分づき米 ★マヨネーズ ごま、砂糖、ごま油 さつま芋	キャベツ、ブロッコリー 白菜、人参、しめじ 大根、ほうれん草	醤油、酒 酢、醤油、みりん 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ゼリー ♪甘辛じゃこ クラッカージャムサンド	
18	金	ライス サケのバターソテー ツナサラダ 人参のスープ	さけ ツナ	三分づき米 ★バター、油 砂糖、油	にんにく、パセリ 大根、白菜 人参、えのきたけ、国産冷凍コーン、小松菜	醤油、酒 酢、食塩 混合だし汁、醤油、食塩、こしょう	牛乳 ♪水菜のおにぎり 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
19	土	赤みそうどん	鶏肉	うどん	白菜、大根、人参、ほうれん草	混合だし汁、みそ、赤みそ	牛乳 お菓子	
21	月	ごはん 豚肉の醤油焼き 白菜の和え物 赤だしみそ汁	 豚肉 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 じゃが芋、こんにゃく	キャベツ、ピーマン、生姜 白菜、人参、国産冷凍コーン 大根、ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、赤みそ、みそ	ヨーグルト ♪炒りじゃこ ♪ショートブレッド	
22	火	ごはん おでん 焼き南瓜のそぼろあんかけ わかめの酢の物	 鶏肉、厚揚げ 鶏ひき肉 わかめ	三分づき米 しらたき、砂糖 油、片栗粉 砂糖	大根、白菜、人参 南瓜 キャベツ、もやし	混合だし汁、みりん、醤油、食塩 みりん、濃口醤油 酢、醤油、食塩	牛乳 ♪みたらしマカロニ ♪酢こんぶ チーズ	
23	水	クリスマス会						
24	木	ごはん カレイの和風パン粉焼き 卵の花の炒り煮 なめこの和風スープ	かれい、青のり おから、油揚げ	三分づき米 パン粉 こんにゃく、砂糖	生姜 人参、ねぎ なめこ、大根、南瓜	醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、みりん 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪くずもち ♪ごまじゃこ せんべい	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
25	金	塩ラーメン さつま芋のスティック唐揚げ 胡瓜の和え物	豚肉 ささみ	中華麺、ごま油 さつま芋、片栗粉、油 砂糖	大根、茄子、人参 胡瓜、もやし	煮干だし汁、食塩、醤油、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪青のり塩おにぎり ♪醤油こんぶ お菓子	
26	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	
28	月	ごはん ブリの照り焼き ごまおかか和え のり入りみそ汁	 ぶり かつお節 刻みのり	三分づき米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	生姜 キャベツ、人参 白菜、南瓜、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油、食塩 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪甘辛焼きビーフン ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆３歳以上児☆ 弁当日

＊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。