

こども 1月の児童夢メニュー

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	以上児 栄養価	未満児 栄養価
		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 土	あんかけラーメン	鶏肉	★中華麺、さつまいも、片栗粉	白菜、人参、大根、南瓜	かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 お菓子	E 480kcal P 24.0g F 9.8g	E 372kcal P 19.1g F 7.7g
7 月	【お弁当日】 筑前煮 芋きんとん	鶏肉	こんにゃく、★ふ、砂糖 さつまいも、砂糖	白菜、大根、人参、れんこん、ごぼう、干椎茸	椎茸だし汁、醤油、みりん、酒 みりん	牛乳 ♪七草粥 こんにゃく せんべい	E 246kcal P 8.1g F 6.6g	E 482kcal P 17.0g F 7.1g
8 火	魚の袖庵焼き ほうれん草のお浸し きのこのみそ汁	かれい 油揚げ、かつお節 絹ごし豆腐	砂糖	ゆず果汁、ゆず果皮 ほうれん草、白菜、人参 しめじ、えのきたけ、椎茸、キャベツ、国産冷凍コーン	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪フライドポテト ♪甘辛じゃこ お菓子	E 523kcal P 26.7g F 15.2g	E 376kcal P 17.4g F 10.9g
9 水	豚肉のごまだれ焼き 切り干し大根の酢の物 具沢山お吸い物	豚肉 わかめ 油揚げ	黒ごま 砂糖 こんにゃく	玉葱、ねぎ、生姜 切り干し大根、胡瓜 キャベツ、南瓜、ブロッコリー、黄パプリカ	醤油、みりん、酒 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪キャロットケーキ ♪焼き干しえび くだもの	E 566kcal P 23.6g F 19.2g	E 449kcal P 18.8g F 15.3g
10 木	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	さつまいも 砂糖 じゃが芋	キャベツ、生姜 もやし、人参、胡瓜 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	ヨーグルト ♪パリパリこんにゃく ミニカステラ	E 498kcal P 29.4g F 7.6g	E 396kcal P 23.9g F 5.9g
11 金	☆リクエストメニュー☆ 食パン 豚肉のチーズ焼き 南瓜のマッシュサラダ 野菜スープ	豚肉、★チーズ	★食パン 砂糖	玉葱、かぶ、水菜、にんにく 南瓜、胡瓜、国産冷凍コーン、ねぎ キャベツ、人参、かぶの葉、椎茸	醤油、みりん、酒 食塩、酢、こしょう 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪昆布の佃煮おにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	E 617kcal P 27.2g F 21.7g	E 430kcal P 20.3g F 16.4g
12 土	トマトソーススパゲティ	豚肉	★スパゲティ、砂糖、片栗粉	トマトピューレ、キャベツ、玉葱、人参、小松菜、しめじ	ケチャップ、醤油、食塩	牛乳 お菓子	E 571kcal P 23.1g F 17.0g	E 446kcal P 18.2g F 13.3g
15 火	☆リクエストメニュー☆ 魚のねぎだれ唐揚げ 春雨サラダ 中華風スープ	さけ	片栗粉、油、砂糖 春雨、砂糖、油 じゃが芋、ごま油	生姜、ねぎ 白菜、胡瓜、トマト、きくらげ もやし、チンゲン菜、椎茸	醤油、みりん、酒、酢 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、みりん、こしょう	牛乳 ♪ゼリー ♪酢こんにゃく お菓子	E 501kcal P 25.1g F 11.3g	E 373kcal P 15.8g F 8.1g
16 水	【お誕生会】 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	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 食塩、かつおだし汁、 濃口醤油	牛乳 ミニメロンパン ♪ゆかりじゃこ お菓子	E 563kcal P 29.1g F 17.6g	E 402kcal P 22.6g F 12.6g
17 木	☆リクエストメニュー☆ ゆず塩ラーメン 南瓜の唐揚げ 酢みそ和え	鶏肉	★中華麺 片栗粉、油 砂糖、すりごま	ゆず果汁、ゆず果皮、キャベツ、かぶ、かぶの葉、椎茸、人参 南瓜 白菜、れんこん、国産冷凍コーン、ねぎ	かつおだし汁、食塩、 醤油、こしょう 食塩 白みそ、酢	牛乳 ♪梅おにぎり ♪焼き干しえび お菓子	E 555kcal P 21.2g F 12.2g	E 395kcal P 16.1g F 9.5g



10日(木) 鏡開き・プリの解体
16日(水) お誕生会「さんちゃん鍋」
ふるさとの宇治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(情)ちゃん、ど(動)ちゃん、ち(知)ちゃん』
19日(土) 3歳未満児 特別保育参観日

【3歳以上児対象】
お弁当日 7日(月)・21日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 18日(金)・30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 等

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- ・主食 → 三分づき米 (何も記入のないとき)
- ・♪ → 手作りのおやつマーク
- ・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 → 菜種油
- ・◎ → 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1月現在)
*おやつは、(該当の方に)個別にお伝えします。
- ・(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)
- ・栄養価 → ごはん・おやつを全て食べたときの合計
(以上児 5歳児・未満児 2歳児)
E: エネルギー、P: たんぱく質、F: 脂質



こども
1月の児童夢メニュー

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	以上児 栄養価	未満児 栄養価
		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 金	豚肉の おろしポン酢がけ 磯和え お吸い物	豚肉 刻みのり わかめ、絹ごし豆腐	砂糖 じゃが芋	生姜、もやし、大根、ねぎ キャベツ、ピーマン、人参 玉葱、えのきたけ、水菜	かつおだし汁、 濃口醤油、酢、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	☆おやつピュッフェ☆ (未)牛乳 ジャムサンド ♪甘辛じゃこ ♪紫芋チップ	E 573kcal P 24.7g F 18.9g	E 425kcal P 18.8g F 14.6g
19 土	【3歳未満児 参観日】 鶏肉と大根の 甘辛照り焼き ツナおかか和え なめこ汁	鶏肉 ツナ、かつお節 絹ごし豆腐	砂糖、片栗粉 砂糖	大根、人参、生姜 キャベツ、胡瓜、南瓜、ほうれん草 なめこ、白菜、もやし、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 お菓子	E 538kcal P 26.2g F 14.6g	E 492kcal P 16.2g F 11.4g
21 月	【お弁当日】 魚の照り焼き 和え物 みぞれ汁	さけ 絹ごし豆腐	砂糖、片栗粉 砂糖 里芋	生姜 胡瓜、キャベツ、えのきたけ、人参 大根、白菜、水菜	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪黒糖きな粉ケーキ ♪醤油こんぶ チーズ	E 243kcal P 11.0g F 11.4g	E 374kcal P 17.4g F 8.7g
22 火	かぶのまぜごはん 白菜たっぷり八宝菜 甘辛じゃが芋	ちりめんじゃこ、 油揚げ 豚肉、いか 青のり	すりごま、ごま油 片栗粉 じゃが芋、砂糖、 片栗粉、油	かぶ、かぶの葉 白菜、チンゲン菜、玉葱、人参、 椎茸、きくらげ、生姜	食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩、酒 濃口醤油	牛乳 ♪ソースうどん ♪焼き干しえび お菓子	E 553kcal P 21.8g F 16.2g	E 433kcal P 17.3g F 12.6g
23 水	食パン 鶏肉のパセリ焼き ブロッコリーのサラダ カレースープ	鶏肉 さつま芋、砂糖、油 じゃが芋	★食パン さつま芋、砂糖、油 じゃが芋	玉葱、エリンギ、にんにく、 生姜、パセリ ブロッコリー、胡瓜、白菜 もやし、ほうれん草、しめじ	食塩、こしょう、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩、カレー粉	牛乳 ♪炊き込みおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	E 538kcal P 31.1g F 13.1g	E 371kcal P 23.3g F 9.4g
24 木	☆リクエストメニュー☆ (以)のり 魚の塩焼き 梅ゆかり和え ゆずのすまし汁	ゆりぐみ れもんぐるーぶ 味付けのり かれない 豚肉	砂糖	生姜 梅肉、キャベツ、胡瓜、南瓜、国産冷凍コーン ゆず果汁、ゆず果皮、白菜、 大根、えのきたけ、人参、水菜	食塩、酒 ゆかり、醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪シュガーおさつ ♪パリパリこんぶ お菓子	E 501kcal P 24.9g F 11.8g	E 370kcal P 16.0g F 8.7g
25 金	鶏肉の甘酢焼き ココロ和え わかめのみそ汁	鶏肉 わかめ、絹ごし豆腐	砂糖 さつま芋、砂糖 里芋	もやし、人参、生姜 南瓜、胡瓜、白菜 キャベツ、玉葱、椎茸	醤油、酢、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 パウムクーヘン ♪ごまじゃこ くだもの	E 645kcal P 24.7g F 25.6g	E 408kcal P 18.7g F 17.3g
26 土	焼きうどん	豚肉、かつお節	★うどん	キャベツ、もやし、玉葱、人参、 小松菜	醤油、食塩、 みりん、こしょう	牛乳 お菓子	E 558kcal P 24.0g F 21.2g	E 434kcal P 18.9g F 17.5g
28 月	☆リクエストメニュー☆ 豚肉の磯焼き 酢醤油和え かき玉汁	豚肉、刻みのり ★卵	さつま芋、砂糖	玉葱、生姜 南瓜、キャベツ、胡瓜、 えのきたけ、国産冷凍コーン 白菜、人参、ブロッコリー、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪豆乳くすもち こんぶ お菓子	E 573kcal P 23.8g F 20.9g	E 448kcal P 19.0g F 16.2g
29 火	鶏肉の塩焼き さっぱり和え ゆず入りみそ汁	鶏肉 ★チーズ	砂糖 こんにゃく、★ふ	キャベツ、黄パプリカ、生姜 レモン果汁、胡瓜、南瓜、大根、 国産冷凍コーン ゆず果皮、ゆず果汁、白菜、 しめじ、人参、ねぎ	食塩、醤油、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪ミートマカロニ ♪焼き干しえび お菓子	E 544kcal P 27.8g F 15.3g	E 425kcal P 22.1g F 11.8g
30 水	焼きししゃも (刻)焼き魚 ひじきの五目煮 豆腐のくずし汁	★ししゃも かれない 大豆、油揚げ 絹ごし豆腐	砂糖、ごま油	ひじき、人参、ごぼう 白菜、南瓜、玉葱、椎茸	食塩、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	☆おやつピュッフェ☆ (未)牛乳 ドーナツ ♪酢こんぶ ミニゼリー	E 511kcal P 19.2g F 17.8g	E 356kcal P 13.2g F 11.7g
31 木	みそうどん 和風チーズ和え 南瓜の煮物	豚肉、油揚げ かつお節、★チーズ	★うどん、こんにゃく さつま芋、砂糖 砂糖	白菜、茄子、椎茸、えのきたけ、 ねぎ キャベツ、胡瓜、人参 南瓜	煮干だし汁、みそ、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪ケチャップライス ♪青のりじゃこ お菓子	E 581kcal P 20.7g F 13.9g	E 442kcal P 16.1g F 11.0g

*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等、
ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。

