

# こども 12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			
1 土	焼きそば	豚肉、かつお節、青のり	★中華麺	キャベツ、玉葱、もやし、人参、ねぎ	濃厚ソース	牛乳 お菓子	E 557kcal P 25.5g F 20.4g	E 435kcal P 20.1g F 16.1g
3 月	鶏肉の根菜照り焼き 切り干し大根の煮物 豆腐のみそ汁	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐、わかめ	片栗粉、砂糖 砂糖	ごぼう、れんこん、ほうれん草、生姜 切り干し大根、人参 キャベツ、玉葱、えのきたけ	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪カレーマカロニ ♪ゆかりじゃこ お菓子	E 563kcal P 28.3g F 15.5g	E 441kcal P 22.5g F 12.0g
4 火	☆リクエストメニュー☆ 魚の青のり焼き ささみのごまナムル きのこの中華スープ	きくぐみのおともだち さけ、青のり ささみ	ごま、ごま油、砂糖 ごま油	生姜 キャベツ、胡瓜、黄パプリカ しめじ、椎茸、えのきたけ、 もやし、ピーマン、ねぎ	食塩、酒 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、 みりん	♪おやつピュッフェ♪ (未)牛乳 パウムクーヘン ♪醤油こんぶ ミニゼリー	E 547kcal P 27.6g F 16.8g	E 308kcal P 17.0g F 9.5g
5 水	(以)【お餅つき】 お餅・豚汁・くだもの (未)みそうどん 和え物 くだもの	豚肉	★うどん、こんにゃく 砂糖	白菜、椎茸、大根、人参、 えのきたけ、ねぎ 胡瓜、もやし、南瓜、小松菜 みかん	煮干だし汁、みそ 醤油	牛乳 ♪大学芋 ♪焼き干しえび お菓子	E 522kcal P 18.6g F 13.3g	E 372kcal P 15.0g F 10.5g
6 木	☆リクエストメニュー☆ 食パン 豚肉の香味パン粉焼き りんごサラダ ミネストローネ	豚肉 ★えび	★食パン ★パン粉 さつま芋、砂糖、油 砂糖	玉葱、人参、にんにく、パセリ、レモン果汁 りんご、キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン トマトピューレ、白菜、椎茸、 えのきたけ、ほうれん草	食塩、こしょう、酒 食塩、酢 豚骨だし汁、ケチャップ、 濃口醤油、食塩	牛乳 ♪じゃこおにぎり ♪酢こんぶ お菓子	E 586kcal P 26.1g F 19.1g	E 420kcal P 19.6g F 14.8g
7 金	鶏肉のピーマン炒め 里芋の唐揚げ 具沢山すまし汁	鶏肉 油揚げ、絹ごし豆腐	ピーマン、油 里芋、砂糖、片栗粉、油 こんにゃく	キャベツ、玉葱、人参、ねぎ、生姜 もやし、大根、しめじ、小松菜	醤油、みりん、酒、 こしょう かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪くずもち ♪青のりじゃこ お菓子	E 513kcal P 21.7g F 12.8g	E 387kcal P 17.0g F 9.8g
8 土	和風スパゲティ	豚肉	★スパゲティ、砂糖、 片栗粉、油	キャベツ、玉葱、小松菜、人参、 しめじ、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 お菓子	E 538kcal P 22.9g F 17.0g	E 418kcal P 18.2g F 13.5g
10 月	【お弁当日】 鶏肉の磯辺焼き 酢の物 南瓜のみそ汁	鶏肉、刻みのり、 青のり	片栗粉 砂糖	玉葱、生姜 キャベツ、人参、えのきたけ、水菜 南瓜、白菜、大根、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪バイクドポテト ♪ごまこんぶ お菓子	E 383kcal P 16.4g F 13.4g	E 447kcal P 18.3g F 17.0g
11 火	☆リクエストメニュー☆ 豚肉の塩焼き おさつ和風サラダ ゆずのすまし汁	きくぐみのおともだち 豚肉 かつお節 油揚げ、絹ごし豆腐	さつま芋、こんにゃく、 砂糖	キャベツ、椎茸、えのきたけ、生姜 胡瓜、人参、国産冷凍コーン ゆず果汁、ゆず果皮、白菜、大根、 玉葱、小松菜	醤油、食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪カレーケーキ ♪炒りじゃこ くだもの	E 582kcal P 24.1g F 20.2g	E 470kcal P 19.4g F 16.2g

## ❄️ 12月の おしらせ ❄️

5日(水) お餅つき  
つきたてのお餅を、きなこや砂糖醤油につけてのりで  
巻いたり、豚汁に入れてお雑煮風にしたりして、  
みんなでおいしくいただきます☆  
19日(水) お誕生会≪12月のもりもり料理≫  
21日(金) クリスマス会  
年齢に応じたクリスマスピ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】  
お弁当日 10日(月)・28日(金)  
♪おやつピュッフェ♪ 4日(火)・14日(金)



【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 きのこと類  
ブロッコリー ゆず  
りんご みかん 等

今月のもりもり献立は、  
旬の大根とかぶを使った  
メニューが登場です♪  
また、白鳥飛来のシーズ  
ンなので、飛来数一位の  
新潟県の郷土料理も紹介  
します。

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。  
 ・(刻) → 咀嚼能力が未発達のため、刻み食はかたいを提供します。  
 (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  
 \* お弁当日の以上児はおやつのみ値です。

日本には冬至に南瓜を食べる風習が  
あります。また、「ん」がつくものを食べることで運氣  
が上がるといふ言い伝えもあります。今年は22日(土)  
が冬至です。一足先にお誕生会の日には、南瓜(なんき  
ん)や寒天(かんてん)を使ったメニューが登場します。

\*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。



こども  
**12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			
12 水	鶏肉のねぎだれがけ えびチリマヨサラダ にらのスープ	鶏肉 ★えび	砂糖、ごま油 ★マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	もやし、ねぎ、にんにく キャベツ、ブロッコリー、玉葱、にんにく にら、白菜、しめじ、人参	濃口醤油、酢、醤油、みりん、酒 ケチャップ、醤油、食塩 豚骨だし汁、醤油、食塩	ヨーグルト ♪バリバリこんぶ ミニカステラ	E 532kcal P F 23.6g 15.6g	E 423kcal P 19.3g F 12.3g
13 木	☆リクエストメニュー☆ 醤油ラーメン さつま芋の唐揚げ 三色和え	鶏肉 油揚げ	★中華麺、ごま油 さつま芋、片栗粉、油 砂糖	白菜、玉葱、しめじ、トマト、小松菜、きくらげ、生姜 キャベツ、胡瓜、人参	かつおだし汁、醤油 食塩 醤油	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	E 612kcal P F 20.7g 16.9g	E 492kcal P 16.8g F 13.7g
14 金	焼きししゃも (刻)焼き魚 春雨の和え物 生姜のそぼろみそ汁	★ししゃも かれい 豚ひき肉、絹ごし豆腐	春雨、砂糖	白菜、えのきたけ、トマト、国産冷凍コーン 生姜、キャベツ、玉葱、南瓜、ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ、酒	♪おやつビュッフェ♪ (未)牛乳 ミニメロンパン ♪焼き干しえび ♪野菜チップ	E 538kcal P F 21.7g 17.4g	E 384kcal P 15.6g F 11.9g
15 土	かやくうどん	鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ	★うどん、こんにゃく	白菜、大根、人参、えのきたけ ねぎ	かつおだし汁、醤油 みりん、酒	牛乳 お菓子	E 474kcal P F 22.0g 13.6g	E 357kcal P 17.1g F 10.0g
17 月	☆リクエストメニュー☆ 食パン 魚のガーリック焼き 卵サラダ とろとろスープ	かれい ★卵	★食パン 片栗粉 じゃが芋、里芋、 ★マヨネーズ、砂糖 片栗粉	にんにく キャベツ、胡瓜 白菜、人参、えのきたけ、椎茸、 チンゲン菜、国産冷凍コーン	食塩、酒、こしょう 食塩、酢 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪醤油こんぶ カルテツお菓子	E 530kcal P F 27.0g 15.3g	E 346kcal P 16.6g F 10.8g
18 火	☆リクエストメニュー☆ 豚肉のおかか焼き ココロ和え ゆずのお吸い物	豚肉、かつお節	さつま芋、砂糖 里芋、★ふ	玉葱、人参、生姜 南瓜、胡瓜 ゆず果汁、ゆず果皮、白菜、 えのきたけ、ブロッコリー	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ソースそば ♪ごまじゃこ お菓子	E 585kcal P F 24.3g 18.2g	E 454kcal P 19.2g F 14.3g
19 水	【お誕生会】 鮭の焼き付け 高野豆腐とかぶのお浸し のっぺ	さけ、昆布 高野豆腐、油揚げ 鶏肉	里芋	かぶ、白菜、人参、かぶの葉 大根、ごぼう、南瓜、椎茸、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、みりん、 食塩、醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 ♪ゆず寒天ゼリー こんぶ お菓子	E 530kcal P F 28.1g 13.6g	E 388kcal P 18.2g F 9.7g
20 木	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉のみそ焼き 梅和え えのきのすまし汁	鶏肉 いか 絹ごし豆腐	砂糖 砂糖	もやし、小松菜 梅肉、キャベツ、胡瓜、大根、 国産冷凍コーン えのきたけ、玉葱、椎茸、南瓜、 水菜	みそ、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪焼き干しえび せんべい	E 547kcal P F 27.3g 16.1g	E 399kcal P 21.4g F 11.3g
21 金	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">クリスマス会</span> 							
22 土	ゆずボン酢ラーメン	豚肉	★中華麺	ゆず果汁、ゆず果皮、キャベツ、 もやし、大根、人参、しめじ、 ほうれん草	かつおだし汁、酢、 醤油、みりん、酒	牛乳 お菓子	E 539kcal P F 22.6g 17.6g	E 419kcal P 17.8g F 14.7g
25 火	☆リクエストメニュー☆ たまごうどん ふかし芋 根菜の和え物	★卵、豚肉、わかめ	★うどん さつま芋 里芋、砂糖	白菜、大根、玉葱、まいたけ、 国産冷凍コーン、ねぎ れんこん、人参、キャベツ、胡瓜	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪刻み昆布のおにぎり ♪カレーじゃこ お菓子	E 555kcal P F 18.9g 14.3g	E 450kcal P 15.6g F 11.2g
26 水	魚の甘辛焼き ゆかり和え 具沢山みそ汁	さけ 絹ごし豆腐	砂糖、片栗粉 里芋、こんにゃく	生姜 白菜、胡瓜、えのきたけ、 ブロッコリー、国産冷凍コーン キャベツ、椎茸、人参、ピーマン	濃口醤油、みりん、酒 ゆかり かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪揚げパン ♪バリバリこんぶ チーズ	E 515kcal P F 29.9g 15.2g	E 344kcal P 17.1g F 8.3g
27 木	豚肉のお好み風炒め ツナ和え 煮干だしみそ汁	豚肉、かつお節、 青のり ツナ 油揚げ	油 砂糖	キャベツ、玉葱、人参、ねぎ、生姜 白菜、胡瓜、トマト もやし、大根、しめじ、ほうれん草	お好みソース、 濃口醤油、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪南瓜のきな粉和え ♪甘辛じゃこ おかき	E 515kcal P F 21.3g 16.8g	E 404kcal P 17.0g F 13.4g
28 金	【お弁当日】 鶏肉の甘酢焼き ひじきの煮物 高野豆腐のすまし汁	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋	もやし、人参、生姜 ひじき、国産冷凍コーン キャベツ、ほうれん草	濃口醤油、酢、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪シュガーケーキ ♪焼き干しえび ミニゼリー	E 398kcal P F 17.7g 14.9g	E 483kcal P 21.3g F 17.7g