令和3年度

9月の子童夢（こども）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		ごはん 鶏肉の南蛮焼き ごま和え 刻み昆布のお吸い物	鶏肉 刻み昆布	三分づき米 砂糖 すりごま、砂糖	玉葱、人参、ねぎ 胡瓜、白菜、えのきたけ キャベツ、大根、小松菜	濃口醤油、酒、酢 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪たこ焼き風ポテト ♪酢こんぶ お菓子	
2	木	ごはん 魚の南部焼き 梅のり和え じゃが芋のみそ汁	かれい 刻みのり 絹ごし豆腐、油揚げ	三分づき米 ごま、黒ごま 砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ、人参、大根、梅肉 小松菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 (以)ドーナツ (未)ソフトケーキ ♪焼き干しえび ミニゼリー	
3	金	ごはん にら玉あんかけ もやしの中華和え チンゲン菜のスープ	★卵、豚ひき肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 さつま芋	玉葱、にら、干椎茸 もやし、人参、きくらげ チンゲン菜、大根	かつおだし汁、醤油、みりん、 椎茸だし汁、濃口醤油、酢 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、こしょう	牛乳 ♪米粉の きな粉豆乳ケーキ ♪醤油こんぶ おかき	
4	土	ミートスパゲティ	豚ひき肉	スパゲティ、砂糖、油、 片栗粉	玉葱、人参、国産冷凍コーン	ケチャップ、濃厚ソース、 ウスターソース、濃口醤油	牛乳 お菓子	
6	月	ごはん 焼き魚 ひじきの煮物 大葉のそぼろ汁	さけ 油揚げ 豚ひき肉	三分づき米 砂糖、ごま油 砂糖、片栗粉	生姜 ひじき、人参 大葉、白菜、南瓜	食塩、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 バウムクーヘン ♪甘辛こんぶ お菓子	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
7	火	ごはん 豚肉とピーマンの 炒め物 和え物 高野豆腐のみそ汁	豚肉 高野豆腐	三分づき米 片栗粉、砂糖、油 砂糖	玉葱、ピーマン、 国産冷凍コーン、にんにく キャベツ、南瓜、ほうれん草 白菜、茄子、しめじ	ウスターソース、酒、 醤油 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪焼き大学芋 ♪炒りじゃこ お菓子	
8	水	鶏塩ラーメン 粉ふき芋 お揚げの和え物	鶏肉 青のり 油揚げ	中華麺、ごま油 じゃが芋 砂糖	白菜、人参、国産冷凍コーン、 しめじ、ほうれん草、生姜 キャベツ、胡瓜、えのきたけ	煮干だし汁、食塩、 醤油、こしょう 食塩 醤油	牛乳 ♪ごまじゃこおにぎり こんぶ お菓子	
9	木	ごはん 魚のみそ煮 ビーフン炒め ゆかり和え	かれい 豚ひき肉	三分づき米 ビーフン、砂糖、油	ねぎ、生姜 白菜、小松菜、赤パプリカ キャベツ、大根、トマト	かつおだし汁、みそ、 みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう ゆかり	牛乳 ♪南瓜ケーキ ♪焼き干しえび くだもの	
10	金	ごはん 鶏肉のカレー唐揚げ 茄子の酢醤油和え すまし汁	鶏肉 油揚げ	三分づき米 片栗粉、油 砂糖、油 こんにゃく	生姜 茄子、胡瓜、もやし 大根、キャベツ、人参	カレー粉、醤油、 みりん、酒 濃口醤油、酢 かつおだし汁、醤油	ヨーグルト ♪パリパリこんぶ ミニカステラ	
11	土	わかめうどん	鶏肉、わかめ、 油揚げ	うどん	キャベツ、人参、大根、小松菜	かつおだし汁、醤油、 濃口醤油、食塩、 みりん、酒	牛乳 お菓子	
13	月	ごはん 豚肉の生姜焼き オクラのおろし和え のり入りすまし汁	豚肉 絹ごし豆腐、油揚げ、 刻みのり	三分づき米 砂糖	生姜、玉葱、人参 オクラ、大根、白菜、なめこ キャベツ、小松菜、しめじ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ゼリー ♪焼き干しえび クラッカージャムサンド	

9月のおしらせ

15日(水)　誕生会《9月のもりもり献立》

【3歳以上児対象】
♪おやつビュッフェ♪　6日(月)・24日(金)

9月の誕生会は新潟県で生産量が1位のまいたけを紹介します！
他にも、旬のさつま芋を使った焼き物や、子どもたちに人気の高野豆腐を使った和え物も登場します☆

誕生会の日のお昼ごはんは「〇月のもりもり献立」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、食材にまつわるお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盛り沢山の献立です。

旬の食材
椎茸　舞茸　しめじ　南瓜
チンゲン菜　里芋　さつま芋
柿　梨　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　→　菜種油
- ♪　→　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9月現在)
  ＊おやつは、(該当の方に)個別にお伝えいたします。
- (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)
- 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
542kcal	24.4ｇ	18.1ｇ
404kcal	18.2ｇ	13.6ｇ

令和3年度

9月の子童夢（こども）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☆
14		ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のお浸し うすくず汁	鶏肉 油揚げ とろろ昆布	三分づき米 片栗粉 砂糖 こんにゃく、片栗粉	大根、チンゲン菜、生姜 白菜、人参 キャベツ、南瓜、椎茸	濃口醤油、みりん、酒 醤油、かつおだし汁 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪焼きうどん ♪青のりじゃこ くだもの	
15	水	ごはん 豚肉のきんぴら焼き 高野豆腐のコロコロ和え まいたけとにらのスープ	豚肉 高野豆腐	三分づき米 さつま芋、ごま、砂糖、 片栗粉 砂糖 春雨、片栗粉、ごま油	人参、ごぼう 胡瓜、南瓜、キャベツ まいたけ、にら、白菜、 国産冷凍コーン	濃口醤油、みりん かつおだし汁、醤油、みりん 豚骨だし汁、濃口醤油、 食塩、みりん	牛乳 ♪豆乳きな粉プリン ♪醤油こんぶ お菓子	☆誕生会☆
16	木	食パン 鶏肉のガーリック焼き 南瓜のチーズサラダ ミネストローネ	鶏肉 ★チーズ	食パン 砂糖、油 片栗粉、砂糖	にんにく、もやし、ピーマン 南瓜、胡瓜 トマトピューレ、キャベツ、 エリンギ、ほうれん草、 国産冷凍コーン、パセリ	醤油、みりん、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、ケチャップ、 濃口醤油、食塩	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪カレーじゃこ お菓子	
17	金	ごはん 魚のきのこあんかけ 磯和え 豆腐のくずし汁	さけ 刻みのり 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 さつま芋、砂糖	しめじ、えのきたけ、まいたけ 人参、キャベツ 白菜、小松菜、大根	醤油、みりん、酒、 かつおだし汁 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪セサミトースト ♪焼き干しえび お菓子	
18	土	みそラーメン	豚肉	中華麺、じゃが芋	キャベツ、もやし、小松菜	かつおだし汁、みそ	牛乳 お菓子	
21	火	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 和風サラダ なめこ汁	鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐	三分づき米 こんにゃく、砂糖、 片栗粉、油 砂糖、油	キャベツ、南瓜、えのきたけ、 国産冷凍コーン、生姜 白菜、人参、ほうれん草 なめこ、もやし、大根	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油、食塩 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪お月見スイートポテト ♪ゆかりじゃこ ♪うさぎクッキー	☆十五夜おやつ☆
22	水	カレーうどん 豚肉の塩焼き キャベツの白和え	油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐	うどん、砂糖、片栗粉 じゃが芋 砂糖	白菜、人参、しめじ、ねぎ もやし キャベツ、胡瓜	かつおだし汁、 カレー粉、濃口醤油、 みりん 食塩、醤油、酒 醤油	牛乳 ♪梅おにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	
24	金	ごはん 焼きししゃも (刻)魚の青のり焼き 切り干し大根の煮物 鶏肉のみそ汁	ししゃも かれい、青のり 油揚げ 鶏肉	三分づき米 砂糖	切り干し大根、南瓜、人参 白菜、小松菜	酒、醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ミニクロワッサン ♪甘辛じゃこ チーズ	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
25	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	
27	月	食パン 魚の彩りソテー コロコロサラダ 野菜スープ	さけ	食パン 片栗粉、砂糖、油 じゃが芋、砂糖、油	玉葱、黄パプリカ、赤パプリカ、 にんにく、パセリ 胡瓜、人参、ブロッコリー 南瓜、キャベツ、ほうれん草	食塩、醤油、こしょう 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪とうもろこしおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
28	火	ごはん 豚ひき肉と春雨の みそ炒め 甘酢和え 中華風とろとろスープ	豚ひき肉 わかめ	三分づき米 春雨、砂糖、油 じゃが芋、砂糖 ごま、砂糖、ごま油、 片栗粉	もやし、チンゲン菜、人参、生姜、 にんにく 白菜、胡瓜、レモン果汁 にら、玉葱、国産冷凍コーン	赤みそ、みそ、醤油、 酒 食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪みたらしマカロニ ♪酢こんぶ せんべい	
29	水	ごはん 鶏肉のバターポン酢焼き おかか和え みそ汁	鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐、油揚げ	三分づき米 バター 砂糖	もやし、エリンギ、人参、生姜 キャベツ、小松菜、南瓜 玉葱、茄子	かつおだし汁、醤油、 みりん、酢、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ツナとじゃが芋の ホットケーキ ♪ごまじゃこ くだもの	
30	木	ごはん 豚肉のごま焼き ひじきの和え物 お吸い物	豚肉	三分づき米 じゃが芋、ごま、砂糖 砂糖	茄子 ひじき、白菜、人参 キャベツ、玉葱、えのきたけ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 パン◎いろいろジャム ♪醤油こんぶ 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・海草類・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。
＊6～9月は食中毒予防のため、弁当日はありません。