

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		
1 金	ごはん 豚肉のソース焼き ココロ和え キャベツのみそ汁	豚肉	三分づき米 砂糖 さつまいも、砂糖	もやし、ピーマン、にんにく 南瓜、白菜 キャベツ、茄子、胡瓜	酒、ウスターソース、 醤油 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪黒糖くずもち ♪青のりじゃこ お菓子	
2 土	かやくうどん	鶏肉、油揚げ	うどん、さつまいも、 こんにゃく	白菜、人参、大根	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 お菓子	
4 月	ごはん 魚の照り焼き 磯和え 油揚げのすまし汁	さわら 刻みのり 油揚げ、絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	生姜 キャベツ、しめじ、人参 白菜、南瓜、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪醤油こんぶ おかし	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
5 火	ごはん 鶏肉の醤油炒め もやしの塩和え みそ汁	鶏肉 ツナ わかめ、絹ごし豆腐	三分づき米 油 砂糖、ごま油 こんにゃく	胡瓜、茄子、ピーマン、生姜 もやし、ズッキーニ、トマト 南瓜、人参、国産冷凍コーン	醤油、みりん、酒 食塩、醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪じゃが芋の甘辛焼き ♪ゆかりじゃこ お菓子	
6 水	醤油ラーメン さつまいも唐揚げ ひじきの煮物	豚肉 油揚げ	中華麺 さつまいも、片栗粉、油 砂糖、ごま油	キャベツ、人参、椎茸、茄子 ひじき、トマト、ピーマン	煮干だし汁、醤油、 濃口醤油 食塩 濃口醤油	牛乳 ♪ごま塩おにぎり ♪カレーこんぶ お菓子	
7 木	ごはん 鶏肉の青のり焼き りんごサラダ オニオンスープ	鶏肉、青のり	三分づき米 砂糖、油	国産冷凍コーン、ピーマン、生姜 りんご、キャベツ、ブロッコリー 玉葱、人参、えのきたけ、パセリ	醤油、みりん、酒 食塩、酢 かつおだし汁、みりん、 醤油、食塩	牛乳 ♪ゼリー ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ くじらいるか ぐるーぶ
8 金	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のごま焼き トマトの和え物 茄子のみそ汁	★ししゃも かかれい	三分づき米 すりごま じゃが芋、砂糖	トマト、キャベツ、胡瓜 茄子、白菜、ピーマン	酒、みりん、醤油 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪黒糖ミルクトースト ♪焼き干しえび お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ ししゃもくるましろ ぐるーぶ きくぐみさんのおともだち
9 土	チャプチェ丼	豚ひき肉	三分づき米、春雨、 ごま油、砂糖、ごま	人参、玉葱、ほうれん草、南瓜、 もやし	醤油、食塩	牛乳 お菓子	
11 月	食パン デミグラスソースの ハンバーグ おなかサラダ コーンスープ	豚ひき肉、鶏ひき肉 かつお節	食パン 砂糖、片栗粉 砂糖、油	玉葱 胡瓜、えのきたけ、茄子、南瓜 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、ピーマン	食塩、こしょう、 ケチャップ、濃厚ソース 濃口醤油、酢、食塩 かつおだし汁、食塩	牛乳 ♪とろろおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
12 火	ごはん 回鍋肉 中華和え わかめのスープ	豚肉 わかめ	三分づき米 砂糖、油 春雨、砂糖、ごま油 ごま油	キャベツ、ピーマン、生姜、 にんにく 白菜、しめじ、国産冷凍コーン 大根、人参	赤みそ、みそ、醤油、 酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪米粉の さつまいもケーキ こんぶ 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
13 水	ごはん 鶏むね肉の照り焼き ゆかり和え オクラのお吸い物	鶏むね肉 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 こんにゃく	もやし、生姜 キャベツ、胡瓜、えのきたけ オクラ、玉葱、人参	食塩、濃口醤油、 みりん、酒 ゆかり かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪カレー焼きうどん ♪ごまじゃこ せんべい	



9月  
おしらせ

20日(水) 誕生会《9月のもりもり献立》

【3歳以上児対象】  
♪おやつピュッフェ♪ 4日(月)・22日(金)

9月の誕生会の日、秋に旬を迎える  
きのこを取り入れ、手作りのなめたけを  
添えた「なめたけごはん」。旬のさつまい  
もが入った「さつまいもと野菜の炒め物」、  
椎茸だしの効いた「ツナ豆腐」です。メ  
インは「ごまみそ鶏つくね」です。  
きのこをはじめ旬の野菜の美味しさを味  
わってもらえると嬉しいです♪

**旬の食材**  
椎茸 舞茸 しめじ 南瓜  
チンゲン菜 里芋 さつまいも  
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 → 米油
- ・かつおだし汁 → かつお、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9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
546kcal	23.7g	18.6g
419kcal	18.2g	14.6g

誕生会の日のおしらせは「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。

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		
14	木	ごはん 魚の唐揚げ きのこソース添え 胡瓜のごま醤油和え 白菜のみそ汁	さけ	三分づき米 片栗粉、油  すりごま、砂糖	生姜、玉葱、椎茸、しめじ  胡瓜、キャベツ、茄子 白菜、ピーマン、人参	醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪南瓜の カラメルソース和え ♪焼き干しえび お菓子	
15	金	ごはん 鶏肉とさつま芋の 和風豆乳クリーム煮 糸昆布和え 梅入りすまし汁	鶏肉、豆乳  刻み昆布	三分づき米 さつま芋、片栗粉  砂糖 こんにゃく	白菜、大根 キャベツ、小松菜、しめじ、梅肉	かつおだし汁、醤油、 みりん 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪チーズシュガー トースト ♪甘辛こんにゃく くだもの	
16	土	あんかけ丼	豚肉	三分づき米、片栗粉	白菜、大根、人参、小松菜	かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	
19	火	ごはん 豚肉の塩焼き 胡瓜とトマトの和え物  豆乳みそ汁	豚肉  豆乳	三分づき米  砂糖	玉葱、人参、生姜 胡瓜、トマト、ピーマン、 国産冷凍コーン 白菜、もやし、椎茸	食塩、醤油、酒 醤油  みそ、かつおだし汁	牛乳 ♪ソースマカロニ ♪青のりじゃこ お菓子	
20	水	なめたけごはん ごまみそ鶏つくね  さつま芋と野菜の炒め物 ツナ豆腐	鶏ひき肉  ツナ、絹ごし豆腐	三分づき米、砂糖 ごま、砂糖、片栗粉  さつま芋、油 しらたき、砂糖	えのきたけ 玉葱、白ねぎ、生姜  もやし、小松菜、国産冷凍コーン 白菜、チンゲン菜、人参、干椎茸	濃口醤油、みりん 醤油、みりん、酒、 みそ 食塩、こしょう 椎茸だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪チーズケーキ こんにゃく お菓子	☆誕生会☆
21	木	ねぎ塩うどん  鶏肉のボン酢焼き  ごま和え	  鶏肉	うどん   すりごま、ごま、砂糖	ねぎ、白菜、人参、しめじ  大根、生姜  もやし、胡瓜、南瓜	かつおだし汁、食塩、 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、酢、酒 醤油	牛乳 ♪梅おにぎり ♪カレーじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくくみさんのおともだち
22	金	ごはん 魚のきじ焼き 切り干し大根の煮物  具沢山みそ汁	さわら 油揚げ  絹ごし豆腐	三分づき米 すりごま、油 砂糖  じゃが芋	ねぎ、生姜 切り干し大根、人参  キャベツ、玉葱、椎茸、小松菜	濃口醤油、酒 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 ♪酢こんにゃく ミニゼリー	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
25	月	ごはん 鶏肉のチーズ焼き  胡瓜のレモン漬け うすくず汁	鶏肉、チーズ  とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖  油、砂糖 さつま芋、こんにゃく、 片栗粉	もやし、国産冷凍コーン、生姜、 パセリ 胡瓜、大根、人参、レモン果汁 白菜、小松菜	濃口醤油、みりん、酒  食塩、こしょう かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	ヨーグルト ♪炒りじゃこ ♪揚げパン	
26	火	ごはん 魚の醤油焼き おさつ和え  なめこのみそ汁	さけ	三分づき米  さつま芋、じゃが芋、 砂糖	生姜 胡瓜  なめこ、キャベツ、茄子、ピーマン	濃口醤油、みりん、酒 醤油  煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪ほうじ茶つぶあん ケーキ ♪焼き干しえび くだもの	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ めろんくりーむソーだ ぐるーぶ
27	水	食パン 豚肉の ケチャップソース焼き  ポテトサラダ トマトと卵のスープ	豚肉  ★卵	食パン 里芋、砂糖  じゃが芋、砂糖、油	玉葱、にんにく  胡瓜、オクラ、赤パプリカ トマト、白菜、椎茸、ピーマン	ケチャップ、 濃厚ソース、濃口醤油、 酒 食塩、酢 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪ひじきおにぎり ♪ごまじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ いちごばなな ぐるーぶ
28	木	ごはん 筑前煮  ビーフン炒め  ツナ和え	鶏むね肉  かつお節  ツナ	三分づき米 砂糖  ビーフン、じゃが芋、 ごま油 砂糖	大根、ごぼう、白菜、人参、 干椎茸 小松菜  キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン	椎茸だし汁、みりん、 酒、濃口醤油 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 醤油	牛乳 ♪ミートスパゲティ ♪パリパリこんにゃく お菓子	
29	金	ごはん 豚肉と青梗菜の あん炒め 高野豆腐のみそ煮  のり入りすまし汁	豚肉  高野豆腐  刻みのり	三分づき米 油、片栗粉  砂糖  こんにゃく	チンゲン菜、人参、生姜  南瓜  キャベツ、小松菜、しめじ	食塩、醤油、みりん、 酒 かつおだし汁、みそ、 みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪お月見 スイートポテト ♪青のりじゃこ ♪うさぎクッキー	
30	土	カレーライス	鶏肉	三分づき米、じゃが芋、 さつま芋、砂糖、片栗粉	玉葱、人参	かつおだし汁、 カレー粉、濃口醤油、 みりん	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。  
\*6~9月は食中毒予防のため、弁当日はありません。