

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 ♪黒糖くすもち ♪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	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ ずっきーにぐるーぶ
6 水	醤油ラーメン さつまいもの唐揚げ 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	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
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☆ きくぐみ
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 ♪酢こんぶ お菓子	
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 おかしサラダ 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	
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	



19日(火) 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ため、きざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)
- ・♪ → 手作りのおやつマーク
- ・◎ → 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(みんなのき三山木こども園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(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、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 ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ いじぐみ ばらかぶとむし ぐるーぶ
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	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☆
20	水	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	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
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	
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 きな粉パン ♪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 ♪醤油こんにゃく くだもの	
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☆ きくぐみ
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。