

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	熟と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2	月	ごはん おろしポン酢 ハンバーグ 白菜の磯和え 豆乳のみそ汁	豚ひき肉、鶏ひき肉 刻みのり 豆乳	三分づき米 砂糖 じゃが芋	玉葱、大根、大葉 白菜、えのきたけ、ほうれん草 キャベツ、人参、もやし	かつおだし汁、醤油、 みりん、酢、酒、食塩 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ほうじ茶トースト (卵・乳不使用) ♪ゆかりじゃこ 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
3	火	醤油ラーメン じゃが芋の唐揚げ 胡瓜の和え物	鶏肉	中華麺 じゃが芋、片栗粉、油 砂糖	キャベツ、椎茸、ねぎ 胡瓜、ピーマン、国産冷凍コーン、 もやし	煮干だし汁、濃口醤油、 醤油 食塩 醤油	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪カレーこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ ばふえくるーぶ きくぐみさんのおともだち
4	水	ごはん 魚の甘酢焼き 大根の和え物 油揚げのすまし汁	さわら ツナ 油揚げ	三分づき米 砂糖 砂糖	生姜 大根、キャベツ、国産冷凍コーン 白菜、人参、玉葱	酢、濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪チーズホットケーキ ♪焼き干しえび ミニゼリー	運動会
5	木	ごはん 鶏肉のゆかり焼き 春雨の和え物 うすくず汁	鶏肉 油揚げ とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 春雨、砂糖 こんにゃく、片栗粉	大根、生姜 白菜、人参 キャベツ、玉葱	ゆかり、醤油、みりん、 酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪みたらしまかろん ♪醤油こんぶ お菓子	運動会予備日
6	金	ごはん 豚肉とごぼうの 照り焼き キャベツと昆布の うまダレ和え 玉葱のみそ汁	豚肉 刻み昆布 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 さつま芋	ごぼう、人参、生姜 キャベツ、大根、赤パプリカ 玉葱	濃口醤油、みりん、酒 醤油 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	運動会予備日
7	土	ハヤシライス	豚肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、キャベツ、 トマトピューレ、にんにく	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース、濃口醤油	牛乳 お菓子	
10	火	ごはん 魚の唐揚げ さつま芋と大葉の 醤油和え 豆乳クリームシチュー	さけ ★卵、チーズ、豆乳	三分づき米 片栗粉、油 さつま芋、砂糖 じゃが芋、片栗粉	生姜 大葉、人参、胡瓜、 国産冷凍コーン 白菜、ブロッコリー、ピーマン、 トマト	醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油、こしょう	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪焼き干しえび おかき	
11	水	ごはん 豚肉の青のり焼き ごま酢和え こんにゃくのみそ汁	豚肉、青のり 油揚げ	三分づき米 ごま、砂糖 さつま芋、こんにゃく	玉葱、生姜 キャベツ、南瓜、人参 白菜、大根	醤油、みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪豆乳くずもち ♪甘辛こんぶ お菓子	
12	木	ごはん 鶏肉のおかか炒め コロコロ和え のり入りすまし汁	鶏肉、かつお節 刻みのり	三分づき米 油 さつま芋、砂糖 こんにゃく	キャベツ、しめじ、生姜 南瓜、白菜、国産冷凍コーン 玉葱、大根、人参	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ジャムの ホットケーキ ♪炒りじゃこ お菓子	
13	金	ごはん 魚のみそ煮 ビーフン炒め お吸い物	さわら	三分づき米 ビーフン、ごま油	ねぎ、生姜 小松菜、国産冷凍コーン、にんにく キャベツ、大根、南瓜	かつおだし汁、みそ、 みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪ゼリー ♪バリバリこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
14	土	甘辛鶏の丼ぶり	鶏肉、厚揚げ	三分づき米、砂糖、 片栗粉	白菜、人参、南瓜、ほうれん草	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
16	月	食パン 豚肉のソース炒め さっぱりレモンサラダ ツナのスープ	豚肉 ツナ、絹ごし豆腐	食パン 砂糖、油 油、砂糖 片栗粉	キャベツ、茄子、胡瓜、にんにく 白菜、南瓜、トマト、レモン果汁 大根、人参、国産冷凍コーン、 パセリ	ウスターソース、 濃口醤油、酒 食塩、酢 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪こがし醤油の ごまおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	



10月の
お知らせ

4日(水) 運動会 (雨天中止の場合は通常保育)
5日(木)・6日(金) 運動会予備日
18日(水) 誕生会 ≪10月のもりもり献立≫
【3歳以上児対象】
弁当日 17日(火)・23日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 20日(金)・31日(火)

誕生会の日の昼ごはんは「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もり沢山の献立です。

10月の誕生会では、秋の紅葉をイメージして紅葉の型抜き人参を飾った「紅葉ミートうどん」が登場します。また、高野豆腐を油で揚げて作る「高野豆腐と秋野菜の揚げびたし」に、これからの季節に美味しい根菜を使った「根菜のきんぴら」も提供します！

旬の食材

さつま芋 椎茸 まいたけ しめじ
南瓜 チンゲン菜 里芋
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 → 米油
- ・♪ → 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
(みんなのき三室戸こども園10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ため、きざみ食はかえりを提供します。
(ししゃもの日のみ)
- ・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
555kcal	24.1g	18.5g
426kcal	18.3g	14.5g

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		
17 火	ごはん 擬製豆腐 切り干し大根の煮物 なめこ汁	木綿豆腐、鶏ひき肉、 ★卵 油揚げ	三分づき米 油、片栗粉 砂糖 じゃが芋、こんにゃく	玉葱、人参、ねぎ 切り干し大根、南瓜 なめこ、キャベツ	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、赤みそ、みそ	牛乳 ♪米粉の シュガーケーキ こんにゃ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
18 水	紅葉ミートうどん 高野豆腐と 秋野菜の揚げびたし 根菜のきんぴら	豚ひき肉 高野豆腐	うどん、砂糖、油、 片栗粉 片栗粉、油、砂糖 さつまいも、春雨、ごま、 砂糖、油	玉葱、人参、国産冷凍コーン 茄子、まいたけ、チンゲン菜 大根、ごぼう、人参	ケチャップ、 濃厚ソース、濃口醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん 濃口醤油、みりん	牛乳 ♪ひじきの 炊き込みおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	☆誕生会☆
19 木	根菜の 和風カレーライス 南瓜の甘辛焼き わかめの和え物	鶏肉 わかめ	三分づき米、さつまいも、 砂糖、片栗粉 砂糖、油 砂糖	玉葱、ごぼう 南瓜 キャベツ、大根、人参	かつおだし汁、 カレー粉、濃口醤油、 みりん 濃口醤油、みりん 醤油	牛乳 ♪みそトースト ♪酢こんにゃ お菓子	
20 金	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のおかか焼き 卵の花の炒り煮 鶏汁	★ししゃも かれない、かつお節 おから、油揚げ 鶏肉	三分づき米 こんにゃく、砂糖	人参 大根、南瓜、玉葱	酒、醤油、みりん かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪焼き干しえび ♪揚げビーフン	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
21 土	焼きそば	豚肉、かつお節、 青のり	中華麺	キャベツ、玉葱、小松菜、人参	濃厚ソース	牛乳 お菓子	
23 月	ごはん 豚肉のごま塩焼き 大根のゆかり漬け とろみ汁	豚肉 油揚げ	三分づき米 ごま 砂糖 片栗粉	南瓜、生姜 大根、胡瓜、しめじ 白菜、ほうれん草、人参、 国産冷凍コーン	食塩、醤油、酒 ゆかり、酢 かつおだし汁、醤油、	牛乳 ミニメロンパン ♪酢こんにゃ くだもの	☆3歳以上児☆ 弁当日
24 火	ごはん ヤンニョムチキン ひじきと豆腐のサラダ 春雨入り生姜スープ	鶏むね肉 絹ごし豆腐、油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉、油、 ごま油、ごま 砂糖、ごま油 春雨、じゃが芋、片栗粉	生姜、にんにく ひじき、キャベツ、人参 生姜、白菜、にら	食塩、ケチャップ、 醤油 濃口醤油、酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩	ヨーグルト ♪ごまじゃこ クラッカージャムサンド	
25 水	食パン 魚の オーロラパン粉焼き ココロサラダ 鶏肉のとろとろスープ	かれない 鶏肉	食パン パン粉、★マヨネーズ さつまいも、砂糖、油 片栗粉	にんにく、パセリ 胡瓜、白菜 えのきたけ、椎茸、ピーマン 人参	ケチャップ、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ くるみはーとちゃん ぐるーぶ
26 木	ごはん 豚肉の甘辛焼き レモン和え 茄子のみそ汁	豚肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	南瓜、生姜 もやし、ピーマン、トマト、 国産冷凍コーン、レモン果汁 茄子、胡瓜、えのきたけ、人参	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪焼き大学芋 ♪炒りじゃこ チーズ	
27 金	ごはん 鶏肉のカレー焼き さつまいもの和え物 すまし汁	鶏肉	三分づき米 さつまいも、砂糖 じゃが芋、こんにゃく	玉葱、ピーマン、生姜 キャベツ、胡瓜 椎茸、人参	カレー粉、醤油、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪豆乳ケーキ ♪ごまこんにゃ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ きょうりゅうぐるーぶ きくぐみさんのおともだち
28 土	麻婆丼	木綿豆腐、豚ひき肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、小松菜、生姜	かつおだし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油	牛乳 お菓子	
30 月	ごはん 魚の青のり焼き きな粉白和え 干椎茸のすまし汁	さけ、青のり 絹ごし豆腐、きな粉	三分づき米 こんにゃく、砂糖 さつまいも	生姜 白菜、ほうれん草、人参 大根、ねぎ、干椎茸	食塩、酒 醤油 椎茸だし汁、醤油	牛乳 ♪南瓜ケーキ こんにゃ お菓子	
31 火	ごはん 鶏肉の甘酢焼き ひじきの煮物 わかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ わかめ、絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	大根、人参、生姜 ひじき、国産冷凍コーン 白菜、玉葱、ほうれん草	醤油、酢、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ソースそば ♪カレーじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ

*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。