

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 水	ごはん 豚肉のゆかり炒め 卵の花の炒り煮 うすくず汁	豚肉 おから、油揚げ とろろ昆布	三分づき米 油 こんにゃく、砂糖 じゃが芋、片栗粉	キャベツ、チンゲン菜、生姜 人参 大根、水菜	ゆかり、醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪小倉トースト ♪カレーこんにゃ ミニゼリー	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
2 木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 彩り和え 油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ	三分づき米 じゃが芋、ごま、片栗粉 砂糖	大根、生姜 キャベツ、人参、胡瓜、 国産冷凍コーン 玉葱、椎茸、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪くずもち ♪炒りじゃこ おかき	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ きょうりゅうぐるーぷ
4 土	ミートスパゲティ	豚ひき肉	スパゲティ、じゃが芋、 砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、大根	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	食パン 魚のガーリック焼き りんごと さつま芋のサラダ クリームシチュー	さわら 鶏肉、牛乳	食パン 片栗粉 さつま芋、砂糖、油 じゃが芋、バター、 片栗粉	にんにく りんご、キャベツ 玉葱、ブロッコリー、人参	食塩、酒、こしょう 食塩、酢 豚骨だし汁、食塩、 醤油、こしょう	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
7 火	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜の和え物 大根のお吸い物	豚肉	三分づき米 砂糖 さつま芋	生姜、玉葱、人参 南瓜、キャベツ、ブロッコリー、 国産冷凍コーン 大根、えのきだけ、ほうれん草	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ゼリー ♪醤油こんにゃ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ けーきましゅまるぐるーぷ
8 水	ごはん 治部煮 ビーフン炒め 甘酢和え	鶏むね肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油 砂糖	白菜、人参、椎茸、ねぎ、生姜 玉葱、チンゲン菜、にんにく もやし、胡瓜、南瓜	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 酢、食塩	牛乳 ドーナツ ♪ごまじゃこ お菓子	
9 木	ごはん 魚のり塩焼き 茄子の揚げ浸し 具沢山みそ汁	かれい、刻みのり かつお節 豚ひき肉	三分づき米 砂糖、油 こんにゃく	生姜 茄子、もやし、胡瓜、ピーマン 大根、人参、トマト	食塩、酒 かつおだし汁、醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪米粉の きな粉豆乳ケーキ ♪酢こんにゃ くだもの	
10 金	ごはん とん平焼き 高野豆腐の煮物 煮干だしすまし汁	★卵、豚ひき肉、 かつお節 高野豆腐、油揚げ	三分づき米 片栗粉、★マヨネーズ 砂糖	もやし、キャベツ 小松菜、人参 白菜、南瓜、しめじ	かつおだし汁、食塩、 濃厚ソース かつおだし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、醤油	牛乳 ♪黒糖おさつ ♪甘辛じゃこ せんべい	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
11 土	ごはん 豚肉と高野豆腐の あん炒め 千草和え なめこ汁	豚肉、高野豆腐、 かつお節 油揚げ	三分づき米 ごま油、片栗粉 春雨、砂糖 さつま芋	白菜、チンゲン菜、 国産冷凍コーン、生姜 キャベツ、人参 なめこ、もやし、ねぎ	食塩、醤油、みりん、 酒、かつおだし汁 醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 お菓子	☆特別保育参観日☆
13 月	ごはん 鶏肉の青のり炒め 切り干し大根の煮物 豆腐のとろとろスープ	鶏肉、青のり 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 油 砂糖 片栗粉	もやし、人参、生姜 切り干し大根、南瓜 キャベツ、玉葱、エリンギ、ごぼう	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油、 こしょう	牛乳 ♪たご焼き風ポテト ♪ごまこんにゃ チーズ	☆3歳以上児☆ 弁当日
14 火	みそラーメン 豚肉の醤油焼き 和え物	豚肉	中華麺、ごま油 さつま芋、こんにゃく、 砂糖	キャベツ、椎茸、ねぎ 玉葱、ピーマン、生姜 白菜、茄子、人参	煮干だし汁、みそ 醤油、みりん、酒 醤油	牛乳 ♪小松菜のおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち ゆりぐみ めろんいちご ちよこそふと ぐるーぷ



11月の
おしらせ

22日(水) 誕生会《3歳以上児：さんま焼き》

【3歳以上児対象】
弁当日 13日(月)・27日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 15日(水)・28日(火)

脂の乗ったさんまがおいしい
季節です！今月の誕生会で
3歳以上児は、炭火で焼いた
焼きたてのさんまを
いただきます♪

【旬の野菜やくだもの】
さつま芋 ごぼう れんこん
里芋 白菜 ほうれん草 大根
きのこ類 りんご みかんなど

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11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、きざみ食はかき混ぜを提供します。
(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
556kcal	24.4g	18.9g
424kcal	18.9g	14.2g

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。

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		
15 水	さつまいもごはん 焼きししゃも (刻)魚のゆかり焼き 鶏汁	★ししゃも かれい 鶏肉	三分づき米、さつまいも	白菜、人参、胡瓜、椎茸、 えのきたけ、かぶ、かぶの葉	食塩、醤油、みりん、 酒 ゆかり、酒 かつおだし汁、醤油	牛乳 ミニクロワッサン ♪バリバリこんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
16 木	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ココロ和え みそ汁	鶏肉	三分づき米 里芋、砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖	玉葱、国産冷凍コーン、生姜 南瓜、キャベツ 大根、えのきたけ、赤パプリカ、 黄パプリカ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ツナとチーズの ホットケーキ ♪カレーじゃこ くだもの	
17 金	ごはん 麻婆豆腐 さつまいもの唐揚げ 磯和え	木綿豆腐、豚ひき肉 刻みのり	三分づき米 砂糖、片栗粉 さつまいも、片栗粉、油 こんにゃく、砂糖	白菜、玉葱、南瓜、干椎茸、生姜 茄子、大根、人参、ブロッコリー	椎茸だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 食塩 醤油	牛乳 ♪スバゲティナポリタン こんぶ お菓子	
18 土	カレーライス	鶏ひき肉	三分づき米、さつまいも、 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、大根	かつおだし汁、 カレー粉、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
20 月	すき焼き風うどん 粉ふき芋 キャベツの浅漬け	鶏肉、焼き豆腐 青のり 刻み昆布	うどん、しらたき、砂糖 じゃが芋 砂糖	白菜、まいたけ、人参、しめじ、 ねぎ キャベツ、もやし、南瓜	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪そぼろおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
21 火	ごはん 酢豚 もやしと春雨の中華和え わかめのスープ	豚肉 わかめ	三分づき米 砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、ごま油、ごま ごま油	玉葱、人参、ピーマン、生姜 もやし、国産冷凍コーン 大根、白菜、椎茸	濃口醤油、酒、酢、 ケチャップ 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪ほうじ茶ケーキ ♪醤油こんぶ ミニゼリー	
22 水	ごはん (以)さんま焼き (未)魚の塩焼き 大根おろし 白菜の和え物 ゆずのお吸い物	さんま さけ 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖	大根 白菜、ほうれん草、人参 ゆず果汁、ゆず果皮、キャベツ、 ブロッコリー、えのきたけ	食塩 食塩、酒 醤油、みりん 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 プリン(卵不使用) ♪焼き干しえび お菓子	☆誕生会☆ さんま焼き
24 金	ごはん 焼き肉 昆布漬け 豚汁	鶏肉 刻み昆布 豚肉	三分づき米 すりごま、砂糖、 じゃが芋、ごま油 砂糖 さつまいも	にんにく、生姜、茄子、南瓜、 ピーマン 白菜、胡瓜、えのきたけ 人参、しめじ	濃口醤油、みりん、 酒、食塩、こしょう 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 パン@いろいろジャム ♪ゆかりじゃこ くだもの	
25 土	中華丼	豚肉	三分づき米、片栗粉、 ごま油	白菜、人参、大根、小松菜、生姜	かつおだし汁、みりん、 醤油、酒、食塩	牛乳 お菓子	
27 月	ごはん 魚の甘酢あんかけ のりゆかり和え かき玉汁	さわら 刻みのり ★卵	三分づき米 砂糖、片栗粉 じゃが芋	玉葱、エリンギ、ねぎ、生姜 大根、人参 白菜、小松菜	酢、醤油、酒 ゆかり かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪醤油焼きそば ♪酢こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
28 火	ごはん 鶏肉のソース焼き ごま和え すまし汁	鶏肉 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 すりごま、砂糖	もやし、ピーマン、にんにく 白菜、胡瓜、国産冷凍コーン キャベツ、人参	ウスターソース、 濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪甘辛じゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ ☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ わたあめいちごじゃこ こーすたー ぐるーぶ
29 水	食パン 豚肉と きのこのチーズ焼き ひじきと豆腐のサラダ 秋野菜の ミネストローネ	豚肉、チーズ 絹ごし豆腐、油揚げ	食パン 砂糖、油 さつまいも、砂糖	椎茸、人参、にんにく ひじき、キャベツ、胡瓜 大根、南瓜、ほうれん草、 トマトピューレ	食塩、こしょう、酒 濃口醤油、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 ♪バリバリこんぶ お菓子	
30 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ レモン和え きのこのみそ汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 さつまいも、じゃが芋、 砂糖 こんにゃく	生姜 人参、国産冷凍コーン、ねぎ、 レモン果汁 椎茸、えのきたけ、まいたけ、 白菜、赤パプリカ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	ヨーグルト ♪炒りじゃこ クラッカージャムサンド	

*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。