

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		
2月	ごはん 千草焼き ゆかり和え のり入りみそ汁	★卵、豚ひき肉 ★油揚げ、★絹ごし豆腐 刻みのり	三分づき米 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、干椎茸、ひじき キャベツ、オクラ、えのきたけ 大根、南瓜	椎茸だし汁、醤油、食塩、 かつおだし汁、みりん ゆかり かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪塩焼きそば ♪炒りじゃこ お菓子	
3火	ライス 魚のガーリック焼き ごまドレサラダ そばろスープ	かれい 鶏ひき肉	三分づき米 すりごま、砂糖、油	にんにく 胡瓜、ピーマン、トマト、りんご 白菜、人参、椎茸、ねぎ	食塩、酒、こしょう 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩、こしょう、酒	牛乳 ドーナツ ♪酢こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
4水	ごはん 鶏むね肉と じゃが芋の炒め物 和え物 こんにゃくのお吸い物	鶏むね肉	三分づき米 じゃが芋、砂糖 砂糖 こんにゃく	椎茸、生姜 白菜、もやし、国産冷凍コーン キャベツ、大根	食塩、濃口醤油、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともたち
5木	ごはん 豚肉と大根の甘辛焼き トマトのさっぱり和え 人参のみそ汁	豚肉	三分づき米 砂糖 砂糖 じゃが芋	大根、生姜 トマト、胡瓜、キャベツ 人参、ねぎ	醤油、みりん、酒 酢、醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪つぶあんケーキ ♪醤油こんぶ くだもの	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともたち ふじぐみ みかんいちごますかっ とぐるーぶ
6金	ごはん 鶏肉のきな粉照り焼き 磯和え お吸い物	鶏肉、きな粉 刻みのり	三分づき米 片栗粉 じゃが芋、砂糖	玉葱、国産冷凍コーン、ねぎ、生姜 白菜、トマト もやし、人参、ピーマン、 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 ♪ほうじ茶くずもち ♪ゆかりじゃこ せんべい	
7土	ごはん 鶏肉のポン酢焼き 切り干し大根と ひじきの煮物 南瓜の生姜みそ汁	鶏肉	三分づき米 砂糖	キャベツ、南瓜、生姜、レモン果汁 切り干し大根、ひじき、人参 南瓜、生姜、キャベツ、小松菜	かつおだし汁、醤油、 みりん、酢、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 お菓子	
9月	ごはん 魚の醤油焼き トマトの和え物 油揚げのみそ汁	さけ ★油揚げ	三分づき米 砂糖	生姜 トマト、胡瓜、オクラ 白菜、椎茸、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪米粉の さつま芋ケーキ ♪焼き干しえび ミニゼリー	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともたち
10火	麻婆ラーメン じゃが芋の 焦がし醤油揚げ 南瓜ののり和え	豚ひき肉 刻みのり	中華麺、砂糖、片栗粉 じゃが芋、片栗粉、油 砂糖	キャベツ、しめじ、もやし、ねぎ 南瓜、玉葱、胡瓜	煮干だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 食塩、濃口醤油 醤油	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪ごまじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともたち
11水	ライス きのこソース ハンバーグ 南瓜のマッシュサラダ コーンスープ	豚ひき肉、鶏ひき肉	三分づき米 砂糖 じゃが芋	玉葱、まいたけ、しめじ 南瓜、胡瓜、人参 国産冷凍コーン、コーンペースト、 キャベツ	食塩、こしょう、ケチャップ、 濃厚ソース、みりん 食塩、酢、こしょう かつおだし汁、食塩	牛乳 ♪黒糖ゼリー こんぶ お菓子	
12木	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のおかか焼き さつま芋のきんぴら とろろ昆布のすまし汁	★ししゃも かれい、かつお節 豚ひき肉 とろろ昆布	三分づき米 さつま芋、ごま、油	人参 キャベツ、大根、しめじ	酒、食塩 濃口醤油、みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪焼き干しえび くだもの	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともたち
13金	ごはん 鶏肉のゆかり焼き 高野豆腐の煮物 煮干だしのお吸い物	鶏肉 ★高野豆腐、★油揚げ	三分づき米 砂糖 じゃが芋	もやし、生姜 小松菜、人参 キャベツ、玉葱	ゆかり、醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪南瓜のきな粉和え ♪青のりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ



9月
おしらせ

18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♪ 3日(火)・13(金)

9月の誕生会では、旬のきのこを
子どもに人気の甘目な味付けのすき焼き
風丼に仕上げます。
他にも、旬のさつま芋を使った天ぷら。
普段は唐揚げの方が多ですが、今回は
米粉と片栗粉を使った衣を使います。
3品目は、切り干し大根のお浸し。
煮物だけでなく、冷やしても美味し
い切り干し大根を紹介します。

旬の食材

椎茸 舞茸 しめじ 南瓜
チンゲン菜 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 → 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
559kcal	24.0g	19.0g
430kcal	18.4g	14.8g

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	土	カレーライス	豚肉	三分づき米、じゃが芋、さつまいも、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	
17	火	ごはん 魚のおろし煮 きのこの和風ビーフン炒め 糸昆布和え	さわら かつお節 刻み昆布	三分づき米 ビーフン、油 じゃが芋、砂糖	大根、生姜 小松菜、エリンギ、しめじ 白菜、人参	かつおだし汁、醤油、みりん、酒 醤油、みりん、酒、食塩、こしょう 醤油	牛乳 ♪お月見南瓜プリン(豆乳) ♪甘辛じゃこ ♪うさぎクッキー	☆お月見おやつ☆
18	水	豚肉ときのこのすき焼き風丼 さつまいもの天ぷら 切り干し大根のお浸し	豚肉 青のり	三分づき米、しらたき、砂糖 さつまいも、片栗粉、米粉、油 砂糖	玉葱、まいたけ、人参、ねぎ、干椎茸 切り干し大根、人参、胡瓜	椎茸だし汁、濃口醤油、みりん、酒 食塩 かつおだし汁、醤油、みりん	牛乳 ♪チーズケーキ ♪カレーこんぶ お菓子	☆誕生会☆
19	木	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 彩り野菜のマリネ トマトスープ	鶏肉	三分づき米 さつまいも、砂糖、油 砂糖、油	人参、ピーマン、生姜 キャベツ、胡瓜、赤パプリカ、国産冷凍コーン トマト、白菜、パセリ	濃口醤油、みりん、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ けーきさくらんぼ ぐるーぶ
20	金	ごはん 豚肉のお好みソース焼き ひじきの煮物 ごま入りすまし汁	豚肉、かつお節、青のり ★油揚げ	三分づき米 さつまいも、砂糖、油 砂糖、ごま油 すりごま	キャベツ、ねぎ、生姜 ひじき、南瓜 白菜、人参、椎茸	お好みソース、濃口醤油、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え こんぶ チーズ	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
21	土	豚肉のみそ煮込み丼 ひじきの煮物	豚肉	三分づき米、片栗粉、ごま油	玉葱、人参、南瓜、小松菜、生姜	かつおだし汁、みそ、醤油、みりん	牛乳 お菓子	
24	火	ねぎ塩うどん 鶏むね肉の唐揚げ ごま酢和え	★油揚げ 鶏むね肉	うどん 砂糖、片栗粉、油 ごま、砂糖	ねぎ、白菜、玉葱、人参 生姜 キャベツ、胡瓜、えのきたけ	かつおだし汁、食塩、醤油 食塩、酒、醤油 酢、食塩	牛乳 ♪梅おにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
25	水	ごはん 魚の醤油カレー焼き ごまゆかり和え トマトのみそ汁	さけ	三分づき米 じゃが芋、ごま	にんにく 南瓜、赤パプリカ トマト、茄子、椎茸、しめじ	カレー粉、醤油、みりん、酒 ゆかり、醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪バターおさつ ♪焼き干しえび おかき	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ からすしろくま きらきらぼし ぐるーぶ
26	木	ごはん 治部煮 豆腐ステーキの照り焼きソースかけ 彩り和え	鶏むね肉 ★木綿豆腐	三分づき米 こんにゃく、砂糖、片栗粉 片栗粉、油 砂糖	白菜、人参、椎茸、生姜 ねぎ キャベツ、南瓜、ピーマン、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、みりん、酒 みりん、濃口醤油 醤油	牛乳 ♪ジャムのホットケーキ ♪酢こんぶ くだもの	
27	金	ライス 豚肉ときのこのチーズ焼き りんごサラダ 野菜スープ	豚肉、★チーズ	三分づき米 砂糖、油	もやし、椎茸、にんにく りんご、ブロッコリー、南瓜 玉葱、白菜、トマト、小松菜	醤油、みりん、酒 食塩、酢 豚骨だし汁、醤油、食塩	ヨーグルト ♪炒りじゃこ お菓子	
28	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	
30	月	ごはん 豚肉の焼き肉ソース焼き 胡瓜のボン酢和え 豆腐のみそ汁	豚肉 ★絹ごし豆腐	三分づき米 すりごま、砂糖、ごま油 砂糖	もやし、トマト、にんにく、生姜 胡瓜、ピーマン 茄子、白菜、ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油、酢 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪フライドポテト ♪醤油こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ りんごわたあめ きゅうめろん ぐるーぶ

*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。