

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 火	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のごま塩焼き じゃが芋のきんぴら そぼろ汁	★ししゃも かれい 豚ひき肉	三分づき米 すりごま じゃが芋、砂糖、油 砂糖、片栗粉	人参、ごぼう 南瓜、白菜	酒、食塩 濃口醤油、みりん かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 ♪ソース焼きそば ♪焼き干しえび お菓子	
2 水	炊き込みご飯 鶏肉の塩唐揚げ さつま汁	ツナ 鶏肉	三分づき米、こんにゃく 片栗粉、油 さつま芋	干椎茸、人参 生姜 白菜、大根	椎茸だし汁、醤油、 みりん 食塩、醤油、みりん、 酒 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪青のりじゃこ お菓子	
3 木	ライス 豚肉のガーリック焼き さつま芋と コーンのサラダ 豆腐のスープ	豚肉 ★絹ごし豆腐	三分づき米 さつま芋、砂糖、油 ごま油	大根、ピーマン、にんにく 国産冷凍コーン、白菜 キャベツ、ねぎ	醤油 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、 こしょう	牛乳 ♪カレー焼きビーフン ♪ごまこんぶ お菓子	
4 金	ごはん ほうれん草の焼き卵 もやしのとえ物 とろろ昆布のお吸い物	★卵、鶏ひき肉 とろろ昆布	三分づき米 片栗粉 砂糖 こんにゃく	ほうれん草、ひじき もやし、南瓜、胡瓜 キャベツ、大根、小松菜	かつおだし汁、食塩、 醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪米粉の黒糖ケーキ ♪甘辛じゃこ ミニゼリー	
5 土	麻婆丼	★木綿豆腐、豚ひき肉	三分づき米、ごま油、 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、南瓜、小松菜、生姜	濃口醤油、赤みそ	牛乳 お菓子	
7 月	醤油ラーメン じゃが芋の磯辺揚げ チンゲン菜の中華和え	豚肉 青のり	中華麺、ごま油 じゃが芋、片栗粉、油 ごま油、ごま、砂糖	白菜、人参、にら、生姜 チンゲン菜、キャベツ、赤パプリカ	煮干だし汁、醤油 食塩 酢	牛乳 ♪そぼろおにぎり こんぶ お菓子	
8 火	ごはん 鶏肉のゆかり焼き 切り干し大根の煮物 茄子のみそ汁	鶏肉 ★油揚げ	三分づき米 砂糖	玉葱、ピーマン、生姜 切り干し大根、人参 茄子、白菜、ほうれん草	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、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪ごまじゃこ チーズ	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
9 水	ごはん 魚のきじ焼き 糸昆布和え すまし汁	さわら 刻み昆布	三分づき米 すりごま、油 砂糖	ねぎ、生姜 白菜、大根、ブロッコリー キャベツ、小松菜、しめじ	濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ツナとチーズの ホットケーキ ♪焼き干しえび くだもの	
10 木	ごはん 鶏肉と南瓜の甘酢焼き ごま和え 椎茸のみそ汁	鶏肉 ★絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 すりごま、砂糖 さつま芋	南瓜、玉葱 大根、胡瓜 椎茸	醤油、みりん、酢、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ゼリー ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくくみさんのおともだち ふじくみ にんじんりんごくるーぶ
11 金	ごはん 豚肉の生姜焼き ココロ和え なめこの和風スープ	豚肉	三分づき米 さつま芋、砂糖	生姜、玉葱、ピーマン 南瓜、胡瓜 なめこ、キャベツ、大根	醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、醤油、 こしょう	牛乳 ♪スバゲティナポリタン ♪酢こんぶ お菓子	
12 土	鶏肉のあんかけ丼	鶏肉	三分づき米、片栗粉	白菜、大根、人参、ほうれん草	かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	
15 火	ごはん 酢豚 もやしのナムル 卵スープ	豚もも肉 ★卵	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油	玉葱、椎茸、ピーマン、生姜 もやし、胡瓜、人参 白菜、にら	濃口醤油、酒、酢、 ケチャップ 醤油、酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪つぶあんケーキ ♪ゆかりじゃこ くだもの	



10月の  
おしらせ

23日(水) 誕生会 ≪10月のもりもり献立≫

【3歳以上児対象】  
弁当日 21日(月)・28日(月)  
♪おやつピュッフェ♪ 8日(火)・25日(金)

10月の誕生会では、秋に旬を迎えるきのこが入ったブラウンシチューに、ほくほくのじゃが芋を使ったジャーマンポテトが登場します！  
また、秋から冬にかけての人参は甘味が増します。ラペのように酸味を利かしたサラダにすることで、より一層人参の甘さが味わえるようにしました。

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
- ・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、さ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10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
547kcal	24.0g	18.3g
426kcal	18.4g	14.3g

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		
16 水	きのこの 和風カレーライス 焼き芋 ゆかり和え	鶏むね肉	三分づき米、砂糖、 片栗粉 さつまいも、油	玉葱、エリンギ、しめじ、 まいたけ 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 ゆかり	牛乳 ♪水ようかん ♪醤油こんぶ せんべい	
17 木	ごはん 魚の煮物 きんぴらそぼろ春雨 酢みそ和え	かれい 豚ひき肉	三分づき米 春雨、砂糖、油 砂糖、すりごま	ねぎ、生姜 人参、ごぼう、にんにく 大根、南瓜、小松菜	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 濃口醤油、みりん 白みそ、酢	牛乳 ♪ゆかり焼きうどん ♪焼き干しえび お菓子	
18 金	ライス 鶏肉のソース焼き 白菜のうま塩 にんにくだれがけ コーンスープ	鶏肉	三分づき米 砂糖 砂糖、ごま油 じゃが芋	キャベツ、にんにく 白菜、胡瓜、赤パプリカ、 にんにく、ねぎ 国産冷凍コーン、コーンペースト、 人参、ほうれん草	ウスターソース、酒 食塩、醤油 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪黒糖くすもち ♪青のりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
19 土	焼きそば	豚肉、かつお節、 青のり	中華麺	キャベツ、玉葱、人参、小松菜	濃厚ソース	牛乳 お菓子	
21 月	ごはん 魚の ちゃんちゃん焼き さっぱり和え ごま入りすまし汁	さけ	三分づき米 砂糖 砂糖 じゃが芋、すりごま	キャベツ、椎茸 白菜、胡瓜、人参 大根、小松菜	みそ、みりん、酒 酢、醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪パリパリこんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
22 火	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根のポン酢和え 刻み昆布のお吸い物	豚ひき肉、★木綿豆腐 刻み昆布	三分づき米 砂糖、片栗粉	玉葱、ひじき、生姜 大根、白菜、小松菜 キャベツ、人参、水菜	酒、食塩、こしょう、 かつおだし汁、醤油、みりん かつおだし汁、醤油、 みりん、酢 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪さつまいもの シュガースティック ♪青のりじゃこ おかき	
23 水	ライス ブラウンシチュー ジャーマンポテト 白菜と人参のサラダ 赤みそうどん	鶏肉 豚ひき肉 ★油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 じゃが芋、油 砂糖、油 うどん	しめじ、まいたけ、キャベツ、 トマトピューレ 玉葱、国産冷凍コーン、にんにく、パセリ 白菜、人参、胡瓜 白菜、玉葱、ねぎ	豚骨だし汁、ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース、濃口醤油 食塩、こしょう 酢、食塩 煮干だし汁、赤みそ、 みそ、酒 食塩、醤油、酒 醤油	牛乳 プリン（卵不使用） ♪醤油こんぶ お菓子	☆誕生会☆
24 木	豚肉のごま塩炒め 磯和え	豚肉 刻みのり	すりごま、油 砂糖	南瓜、もやし、生姜 キャベツ、しめじ、人参		牛乳 ♪カレーピラフ ♪炒りじゃこ お菓子	
25 金	ごはん 魚の青のり焼き ひじきの煮物 具沢山すまし汁	かれい、青のり 豚ひき肉	三分づき米 砂糖、ごま油 こんにゃく	生姜 ひじき、人参 キャベツ、大根、椎茸、 ほうれん草	食塩、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪酢こんぶ ミニゼリー	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
26 土	ミートごはん	豚ひき肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、ほうれん草	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	
28 月	ごはん 鶏肉のおかか炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁	鶏肉、かつお節 ★高野豆腐、★油揚げ	三分づき米 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ、しめじ、生姜 小松菜、人参 玉葱、茄子	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ショートブレッド ♪ごまじゃこ くだもの	☆3歳以上児☆ 弁当日
29 火	ごはん 魚の塩焼き さつまいもの唐揚げ 鶏汁	さけ 鶏肉	三分づき米 さつまいも、片栗粉、油	生姜 白菜、しめじ、人参、ピーマン	食塩、酒 食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩	ヨーグルト ♪焼き干しえび クラッカージャムサンド	
30 水	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 甘酢和え わかめのお吸い物	鶏肉 わかめ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	白菜、人参、生姜 キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン 大根、もやし	濃口醤油、みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ごま塩おにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
31 木	ごはん 八宝菜 ビーフンの 青のり炒め 胡瓜のごま醤油和え	豚肉、えび 青のり	三分づき米 片栗粉 ビーフン、油 さつまいも、すりごま、砂糖	白菜、チンゲン菜、人参、生姜 玉葱、エリンギ 胡瓜、キャベツ	かつおだし汁、醤油、 酒、食塩 醤油、みりん、食塩、 こしょう 濃口醤油	牛乳 ♪みたらしまカロニ こんぶ ♪南瓜の米粉クッキー	

\* 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。  
 \* 10月上旬はまだ気温の高い日が続く傾向があり、弁当日を後半に設定している関係上、二週連続の弁当日となっています。