

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 魚の照り焼き さっぱり和え そば汁	さわら 鶏ひき肉、 ★絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 砂糖、片栗粉	生姜 キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン 白菜、茄子	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 ♪ほうじ茶ケーキ ♪焼き干しえび くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ ばらぐるーぶ
2 土	トマトソーススパゲティ	鶏肉	スパゲティ、砂糖、 片栗粉	キャベツ、玉葱、人参、 ほうれん草、トマトピューレ	ケチャップ、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	
5 火	カレーうどん じゃが芋の唐揚げ キャベツの和え物	豚肉	うどん、こんにゃく、 砂糖、片栗粉 じゃが芋、片栗粉、油 砂糖	白菜、玉葱、人参、りんご キャベツ、大根、胡瓜	豚骨だし汁、カレー粉、 濃口醤油、濃厚ソース、 ケチャップ、 ウスターソース 食塩 醤油	牛乳 ♪小松菜のおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
6 水	ごはん 鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 白菜のみそ汁	鶏肉 ★油揚げ	三分づき米 砂糖、ごま油	玉葱、生姜 ひじき、国産冷凍コーン 白菜、大根、人参	ゆかり、醤油、みりん、 酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪ごまこんぶ お菓子	運動会
7 木	ごはん 豚肉の磯焼き 白菜の浅漬け とろろ昆布のお吸い物	豚肉、刻みのり とろろ昆布	三分づき米 砂糖	キャベツ、生姜 白菜、大根、人参 玉葱、小松菜、南瓜	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 食塩 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪黒糖おさつ ♪青のりじゃこ おかき	運動会予備日
8 金	ごはん 鶏肉と高野豆腐の 甘辛焼き 大根の和え物 和風スープ	鶏肉、★高野豆腐 ツナ	三分づき米 砂糖 砂糖	白菜、生姜 大根、キャベツ、国産冷凍コーン 玉葱、小松菜、人参	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪南瓜スコーン こんぶ お菓子	運動会予備日
9 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	
11 月	ごはん 豚肉と白菜の煮物 南瓜の甘辛焼き もやしのごまだれ和え	豚肉、★油揚げ	三分づき米 砂糖 砂糖、油 ごま、砂糖、ごま油	白菜、ほうれん草、干椎茸 南瓜 もやし、人参、キャベツ	椎茸だし汁、醤油、 みりん、酒 濃口醤油、みりん 醤油、みそ、酢	牛乳 ♪ミートスパゲティ ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
12 火	ごはん 焼き鳥 おなか和え のり入りすまし汁	鶏肉 かつお節 刻みのり	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	白ねぎ、玉葱、生姜 白菜、水菜、人参 キャベツ、小松菜、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪醤油こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
13 水	ごはん 焼きししゃも (刻)焼き魚 彩りししゃも 大根のみそ汁	★ししゃも かれない	三分づき米 さつま芋、砂糖	キャベツ、人参、国産冷凍コーン 大根、ピーマン、レタス、ねぎ	酒、食塩 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪豆乳黒糖プリン ♪ごまじゃこ せんべい	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ きょうとさんちゃん ぐるーぶ
14 木	ライス 鶏肉のパン粉焼き チーズサラダ お芋のスープ	鶏肉、青のり ★チーズ	三分づき米 パン粉 砂糖、油 さつま芋、片栗粉	玉葱、人参 キャベツ、南瓜、胡瓜 白菜、ブロッコリー	酒、食塩、こしょう 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩、 こしょう	牛乳 ♪ケチャップマカロニ ♪酢こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち



6日(水) 運動会(雨天中止の場合は通常保育)
7日(木) 運動会予備日
8日(金) 運動会予備日
27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 11日(月)・25日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 12日(火)・22日(金)

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
かき など

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。

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、きざみ食はかれないを提供します。(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
560kcal	23.4g	19.4g
427kcal	18.1g	14.5g

令和6年度

こども
11月の児童夢メニュー

みんなのき三室戸こども園 管理栄養士

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 金	塩ラーメン 魚の唐揚げ もやし中華和え	ささみ さけ	中華麺 片栗粉、油 砂糖、ごま油	キャベツ、人参、水菜 生姜 もやし、南瓜、大根	煮干だし汁、食塩、 醤油、こしょう 醤油、みりん、酒 濃口醤油、酢	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
16 土	豚丼	豚肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、小松菜	かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
18 月	ごはん 豚肉の醤油焼き 青のり和え 和風コンソープ	豚肉 青のり	三分づき米 砂糖	玉葱、赤パプリカ、生姜 白菜、えのきたけ、人参 国産冷凍コーン、コーンペースト、 南瓜、椎茸、ピーマン	醤油、食塩、みりん、 酒 醤油 かつおだし汁、食塩	牛乳 ♪フライドポテト ♪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 ゆりぐみ びーまんばーべきゅー ぐるーぶ
19 火	さつま芋ごはん 筑前煮 みそ白和え	鶏むね肉 ★絹ごし豆腐、★油揚げ	三分づき米、さつま芋、 黒ごま 砂糖 砂糖	大根、ごぼう、人参、干椎茸 白菜、ほうれん草、かき	食塩、醤油、みりん、 酒 酒、椎茸だし汁、 みりん、濃口醤油 醤油、白みそ、みりん	牛乳 ♪ソース焼きうどん ♪ゆかりじゃこ お菓子	
20 水	ごはん 魚の塩焼き わかめのサラダ トマトスープ	さけ わかめ	三分づき米 砂糖、油 砂糖	生姜 白菜、南瓜、えのきたけ キャベツ、人参、しめじ、 トマトピューレ	食塩、酒 酢、醤油、食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ ぶりんせすはーと ぐるーぶ
21 木	ごはん 鶏肉のガリパタ炒め 大根サラダ ごまみそスープ	鶏肉	三分づき米 ★バター、油 砂糖、油 さつま芋、すりごま	もやし、椎茸、にんにく 大根、南瓜、レタス 人参、生姜	醤油、みりん、酒 食塩、酢 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ジャムの ホットケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ ばいらいちごまい ぐるーぶ
22 金	ごはん 豚肉の お好みソース焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋のすまし汁	豚肉、かつお節、 青のり ツナ	三分づき米 砂糖 じゃが芋	キャベツ、ねぎ、生姜 切り干し大根、人参 玉葱、白菜	お好みソース、 濃口醤油、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ふかし芋 こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
25 月	ごはん 豚肉の黒糖焼き ゆかり和え なめこ汁	豚肉 ★絹ごし豆腐	三分づき米 さつま芋、黒糖、片栗粉	玉葱、生姜 白菜、もやし、人参 なめこ、キャベツ、大根、ねぎ	濃口醤油、酒 ゆかり 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪ごま塩ごはんせんべい ♪甘辛じゃこ チーズ	☆3歳以上児☆ 弁当日
26 火	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼き 和風ポテトサラダ うすくず汁	鶏肉、★チーズ かつお節 とろろ昆布	三分づき米 砂糖 じゃが芋、砂糖、油 こんにゃく、片栗粉	南瓜、玉葱 水菜、人参 白菜、大根、小松菜	みそ、みりん、酒 食塩、酢 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪くずもち ♪ごまこんぶ お菓子	
27 水	ごはん (以)さんま焼き (未)魚の青のり焼き 大根おろし 白菜の和え物 ゆずのお吸い物	さんま かれい、青のり ★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 酒、食塩 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
28 木	ごはん とん平焼き のりと春雨の和え物 茄子のみそ汁	★卵、豚ひき肉、 かつお節 刻みのり	三分づき米 片栗粉、★マヨネーズ 春雨、砂糖	もやし、キャベツ 白菜、南瓜 茄子、玉葱、人参	かつおだし汁、食塩、 濃厚ソース 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪梅おにぎり ♪醤油こんぶ お菓子	
29 金	ライス 鶏肉の唐揚げ りんごサラダ きのこのスープ	鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 さつま芋、砂糖、油 ごま油	生姜、にんにく りんご、キャベツ、黄パプリカ、 国産冷凍コーン 椎茸、エリンギ、白菜、ピーマン	醤油、みりん、酒 食塩、酢 かつおだし汁、醤油、 食塩	ヨーグルト ♪ゆかりじゃこ クラッカージャムサンド	
30 土	カレーライス	豚肉	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。