

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 そぼろ汁	★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 こんぶ くだもの	
2	土	トマトソースパグティ	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	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
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	
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 おかし	
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	
9	土	ごはん 鶏肉のきな粉照り焼き 切り干し大根と ひじきの煮物 さつま芋の生姜みそ汁	鶏肉、きな粉 油揚げ	三分づき米 片栗粉 砂糖  さつま芋	玉葱、国産冷凍コーン、ねぎ、生姜 切り干し大根、ひじき、人参  生姜、キャベツ、小松菜	濃口醤油、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 お菓子	☆特別保育参観日☆
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 おかし和え 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 ☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
13	水	ごはん 焼きししゃも (刻)焼き魚 彩り和え 大根のみそ汁	ししゃも かれい	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	
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(乳不使用) 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

11月の  
お知らせ



9日(土) 特別保育参観日  
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)

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

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

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、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  
(みんなのき三山木こども園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
562kcal	23.6g	19.6g
426kcal	18.2g	14.6g

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 ♪炒りじゃこ 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 和風コーンスープ	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 ♪パリパリこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
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	
21 木	ごはん 鶏肉のガリ бата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	
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☆ おやつビュッフェ
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 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) ♪炒りじゃこ 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	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
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。