

令和7年度

こども
9月の子童夢メニュー

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		
1	月	ごはん カレイのガーリック焼き オーロラサラダ オニオンスープ	かれい	三分づき米 片栗粉 ★マヨネーズ じゃが芋、片栗粉	にんにく キャベツ、人参、国産冷凍コーン 玉葱、小松菜、パセリ	食塩、酒、こしょう ケチャップ、食塩 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪米粉の南瓜ケーキ ♪ごまこんぶ くだもの	
2	火	ごはん 八宝菜 南瓜のごま塩焼き のりゆかり和え	豚肉 刻みのり	三分づき米 片栗粉 すりごま、油	白菜、チンゲン菜、人参、生姜 南瓜 キャベツ、胡瓜、えのきたけ	混合だし汁、醤油、酒、 食塩 食塩 ゆかり	牛乳 ♪ゼリー ♪青のりじゃこ お菓子	
3	水	ごはん 鶏肉の磯辺焼き さつま芋の スティック唐揚げ きのことツナの 和風スープ	鶏肉、刻みのり ツナ	三分づき米 さつま芋、片栗粉、油	玉葱、人参、国産冷凍コーン、生姜 白菜、小松菜、しめじ、干椎茸	濃口醤油、みりん、酒 食塩 椎茸だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪くずもち こんぶ お菓子	☆特別保育参観日☆
4	木	ごはん サケの青のり焼き 切り干し大根の煮物 具沢山すまし汁	さけ、青のり 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖	生姜 切り干し大根、人参 キャベツ、もやし、南瓜、椎茸	食塩、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪甘辛じゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
5	金	ごはん 焼き鳥 梅おろし和え なめこ汁	鶏肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	白ねぎ、人参、生姜 大根、白菜、胡瓜、梅肉 なめこ、キャベツ、もやし	濃口醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪バリバリこんぶ お菓子	
6	土	麻婆丼	木綿豆腐、豚ひき肉	三分づき米、砂糖、 片栗粉	玉葱、人参、南瓜、小松菜、生姜	混合だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油	牛乳 お菓子	
8	月	野菜たっぷりラーメン さつま芋の甘煮 りんごの和え物	豚肉	中華麺 さつま芋、砂糖 砂糖	白菜、もやし、人参 りんご、キャベツ、ピーマン、 国産冷凍コーン	混合だし汁、食塩、醤油 醤油	牛乳 ♪のり醤油おにぎり ♪酢こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ ちょこれーと いちごばなな ぐるーぷ
9	火	カレーライス ベイクドポテト さっぱりサラダ	豚肉	三分づき米、片栗粉 じゃが芋、油、★バター 砂糖、油	南瓜、玉葱、人参、りんご にんにく、パセリ 大根、胡瓜、黄パプリカ	混合だし汁、カレー粉、 濃口醤油、ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース 食塩、こしょう 酢、食塩	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪炒りじゃこ 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 ふじぐみ くだものおやつぐるーぷ
10	水	ごはん カレイの甘酢焼き 切り干し大根のきんぴら 刻み昆布のお吸い物	かれい 刻み昆布	三分づき米 砂糖 砂糖、ごま、油	生姜 切り干し大根、人参 キャベツ、玉葱、椎茸	酢、濃口醤油、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ショートブレッド ♪甘辛こんぶ お菓子	
11	木	ごはん 鶏肉の塩醤油焼き 塩和え みそ汁	鶏肉 豚肉	三分づき米 砂糖	人参、大根、生姜 南瓜、胡瓜、ピーマン、トマト 玉葱、えのきたけ、椎茸、 国産冷凍コーン	食塩、醤油、酒 食塩、醤油 混合だし汁、みそ	ヨーグルト ♪青のりじゃこ クラッカージャムサンド	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち ゆりぐみ りんごはちゅうるい ばななかんぐるーぷ
12	金	ごはん 麻婆春雨 もやしの和え物 玉葱のスープ	豚ひき肉	三分づき米 春雨、砂糖、油 砂糖	茄子、ピーマン、にんにく もやし、胡瓜、赤パプリカ 玉葱、人参、チンゲン菜	赤みそ、みそ、 濃口醤油、酒 濃口醤油 混合だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪黒ごまおさつケーキ こんぶ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ おさかなぴーまん りんごぐるーぷ



9月
お知らせ

3日(水) 特別保育参観日
17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♪ 4日(木)・29日(月)

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。元氣もりもり、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。

9月の誕生会では、子どもに人気の鶏肉の唐揚げを韓国風にアレンジしたヤンニョムチキンが登場します。副菜には、旬のきのこ、えのきたけとつるつとした食感が楽しい春雨でナムルに仕上げます。スープも韓国で親しまれている具材でわかめと大根のスープを提供します。

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
- ・混合だし汁 → 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)
- ・♪ → 手作りのおやつのマーク
- ・◎ → 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・おやつの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
532kcal	23.3g	17.9g
413kcal	17.5g	13.9g

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		
13	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、小松菜	混合だし汁、醤油、食塩	牛乳 お菓子	
16	火	そばろみそうどん サケの唐揚げ 胡瓜の和え物	豚ひき肉 さけ	うどん 片栗粉、油 砂糖	白菜、ピーマン、人参 生姜 胡瓜、トマト、もやし	混合だし汁、みそ、 みりん、酒 醤油、みりん、酒 醤油	牛乳 ♪とうもろこしおにぎり こんぶ お菓子	
17	水	ごはん ヤンニョムチキン えのきたけと 春雨のナムル わかめと大根のスープ	鶏肉 わかめ	三分づき米 油、砂糖、ごま油、ごま 春雨、砂糖、ごま油	にんにく えのきたけ、胡瓜、人参 大根、白菜、国産冷凍コーン	醤油、酒、ケチャップ 醤油、酢 豚骨だし汁、醤油、 食塩、みりん	牛乳 プリン（卵不使用） ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆誕生会☆
18	木	ごはん 豚肉の醤油焼き 胡瓜のごま塩和え 玉葱と茄子のみそ汁	豚肉	三分づき米 じゃが芋、砂糖 こんにゃく、ごま、砂糖	生姜 胡瓜、白菜、トマト、えのきたけ 玉葱、茄子、人参	醤油、食塩、みりん、酒 食塩、醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪焼き芋 ♪醤油こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ おはなはんばーぐ ぐるーぷ
19	金	ごはん カレイの塩焼き 南瓜の和え物 和風コーンスープ	かれい	三分づき米 砂糖	生姜 南瓜、大根、ピーマン 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、玉葱、人参、茄子	食塩、酒 醤油 混合だし汁、食塩	牛乳 ♪ツナとチーズの ホットケーキ ♪青のりじゃこ お菓子	
20	土	ポン酢うどん	鶏肉	うどん	キャベツ、大根、人参、小松菜	混合だし汁、酢、醤油、 みりん、酒	牛乳 お菓子	
22	月	ごはん 高野豆腐のハンバーグ 和風サラダ 煮干だしみそ汁	豚ひき肉、高野豆腐	三分づき米 油	玉葱 胡瓜、大根、国産冷凍コーン、大葉 キャベツ、南瓜、人参	食塩、こしょう、 ケチャップ 混合だし汁、みりん、 醤油、酢 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪黒糖おさつのスコーン ♪酢こんぶ チーズ	
24	水	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 胡瓜とトマトの浅漬け 人参とじゃが芋のスープ	鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 じゃが芋	生姜、にんにく 胡瓜、トマト 人参、キャベツ、黄パプリカ	食塩、醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 食塩、みりん 混合だし汁、食塩、 醤油、こしょう	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪ごまじゃこ お菓子	
25	木	ごはん サワラと大根の煮物 きのこの 和風ビーフン炒め ごまみそ和え	さわら かつお節	三分づき米 ビーフン、油 すりごま、砂糖	大根、生姜 小松菜、エリンギ、しめじ 白菜、人参、南瓜	混合だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう みそ	牛乳 ♪じゃが芋のソース焼き ♪ごまこんぶ お菓子	
26	金	ごはん 鶏肉の甘辛炒め チーズサラダ 白菜のみそ汁	鶏肉 ★チーズ	三分づき米 砂糖、油 砂糖、油	もやし、茄子、生姜 キャベツ、南瓜、ピーマン 白菜、大根、黄パプリカ、 チンゲン菜	濃口醤油、みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪さくさくホットケーキ （卵・乳不使用） ♪炒りじゃこ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ にじましゅまろぱぷりか ぐるーぷ
27	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、小松菜	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	
29	月	ごはん 鶏肉のおかか焼き ひじきの煮物 豆腐のお吸い物	鶏肉、かつお節 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、ごま油	玉葱、人参、生姜 ひじき、国産冷凍コーン キャベツ、大根、えのきたけ	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 混合だし汁、食塩、 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☆ おやつビュッフェ
30	火	ごはん とん平焼き 大根の和え物 わかめのみそ汁	★卵、豚ひき肉、 かつお節 ツナ わかめ、絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉、★マヨネーズ 砂糖	もやし 大根、白菜、国産冷凍コーン 玉葱、人参	かつおだし汁、食塩、 濃厚ソース 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪塩焼きそば ♪ごまじゃこ 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。
＊6～9月は食中毒予防のため、弁当日はありません。