

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	水	塩ラーメン さつま芋の唐揚げ もやしの中華和え	豚肉	中華麺 さつま芋、片栗粉、油 砂糖、ごま油	白菜、大根、ねぎ もやし、人参、小松菜	煮干だし汁、食塩、 醤油、こしょう 食塩 濃口醤油、酢	牛乳 ♪ごぼうの 炊き込みおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子		
2	木	ごはん サケのきのこあんかけ 青のり和え 生姜のみそ汁	さけ 青のり	三分づき米 片栗粉 砂糖 じやが芋、ふ	椎茸、えのきたけ 白菜、人参 生姜、キャベツ、茄子	混合だし汁、酒、食塩、 醤油、みりん 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪りんごおさつケーキ ♪甘辛こんぶ お菓子		
3	金	ライス 豚肉のソテー オーロラサラダ コーンスープ	豚肉	三分づき米 砂糖、油 ★マヨネーズ	にんにく、もやし キャベツ、胡瓜 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、小松菜、人参	醤油、酒 ケチャップ、食塩 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪炒りじゃこ せんべい		
4	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	混合だし汁、みりん、 醤油、酒、食塩	牛乳 お菓子		
6	月	ごはん 鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 とろろ昆布のすまし汁	鶏肉 油揚げ とろろ昆布	三分づき米 さつま芋、砂糖、ごま油	大根、生姜 ひじき 白菜、しめじ、人参	ゆかり、醤油、みりん、 酒 濃口醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪ごまこんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ	
7	火	ごはん 豚肉の焼き肉風炒め きのこの醤油和え 卵スープ	豚肉 ★卵	三分づき米 すりごま、砂糖、ごま油 さつま芋、砂糖	玉葱、ピーマン、南瓜、にんにく、 生姜 しめじ、白菜、もやし キャベツ、人参、国産冷凍コーン、 ねぎ	醤油、酒 濃口醤油 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪カレー焼きうどん ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち	
8	水	ごはん のりの佃煮 サケの塩焼き さつま芋のきんぴら きのこ豚汁	刻みのり さけ 豚肉	三分づき米 砂糖 さつま芋、すりごま、油、砂糖	生姜 人参 白菜、えのきたけ、まいたけ、 小松菜	混合だし汁、みりん、醤油 食塩、酒 濃口醤油、みりん 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪チーズケーキ こんぶ お菓子	☆誕生会☆	
9	木	ごはん 鶏肉の甘辛炒め さっぱり和え 白菜のお吸い物	鶏肉	三分づき米 さつま芋、砂糖、油 砂糖	人参、生姜 キャベツ、南瓜、ピーマン 白菜、玉葱、国産冷凍コーン	濃口醤油、みりん、酒 酢、食塩、醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪じやが芋の マヨネーズ焼き ♪甘辛じゃこ お菓子		
10	金	ごはん 豚肉のチーズ焼き ツナレモンサラダ 野菜スープ	豚肉、★チーズ ツナ	三分づき米 砂糖	椎茸、エリンギ、生姜 白菜、人参、茄子、レモン果汁 玉葱、キャベツ、国産冷凍コーン、 れんこん	醤油、食塩、みりん、 酒 醤油 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪くずもち ♪パリパリこんぶ 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 みにみずみずうめ ぼっちゃん ぐるーぶ	
11	土	ハヤシライス	鶏肉	三分づき米、じやが芋、 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、南瓜、 トマトピューレ、にんにく	混合だし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース、濃口醤油	牛乳 お菓子		
14	火	ごはん サワラの西京焼き さつま芋と りんごの和え物 南瓜と茄子のすまし汁	さわら	三分づき米 砂糖 さつま芋、砂糖	りんご、キャベツ 南瓜、茄子、白菜、えのきたけ	白みそ、みりん、酒 醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪甘辛焼きビーフン ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち ゆりぐみ のりものじかる ぐるーぶ	
15	水	ごはん 鶏肉の青のり焼き 高野豆腐の和え物 大根のお吸い物	鶏肉、青のり 高野豆腐	三分づき米 砂糖	キャベツ、生姜 白菜、人参 大根、えのきたけ、南瓜	醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪みたらしマカロニ ♪ごまこんぶ お菓子		



10月の

おしらせ

8日(水) 誕生会 «10月のもりもり献立»

【3歳以上児対象】

弁当日 22日(水)

♪おやつビュッフェ♪ 6日(月)・27日(月)

10月の誕生会では、主食のごはんが進むように「のりの佃煮」を添え、主菜はシンプルに「サケの塩焼き」を提供します。また、旬のさつま芋を使った「さつま芋のきんぴら」、きのこを使った「きのこ豚汁」が登場します!

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
- ・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
554kcal	24.1g	19.1g
426kcal	18.3g	14.7g

誕生会の日の昼ごはんは「○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	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根の和え物 わかめのみそ汁	豚肉 わかめ、絹ごし豆腐	三分づき米 ごま 砂糖	生姜、玉葱、ねぎ 大根、トマト、えのきたけ キャベツ、人参、なめこ	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ジャムのホットケーキ ♪青のりじゃこ チーズ	
17	金	ごはん 鶏肉のおろしだれがけ なめこの和え物 うすくず汁	鶏肉 とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 砂糖 片栗粉	大根、玉葱、生姜 なめこ、キャベツ、えのきたけ 白菜、人参、南瓜	混合だし汁、酒、醤油、 みりん、酢 醤油 混合だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪ゼリー ♪醤油こんぶ お菓子	
18	土	焼きそば	豚肉、かつお節、 青のり	中華麺	キャベツ、玉葱、小松菜、人参	濃厚ソース	牛乳 お菓子	
20	月	ごはん ブリの照り焼き ゆかり和え さつま汁	ぶり 油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 さつま芋、こんにゃく	生姜 白菜、大根、えのきたけ もやし、人参	濃口醤油、みりん、酒 ゆかり 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪南瓜のきな粉和え ♪ゆかりじゃこ お菓子	
21	火	梅ごはん 鶏肉の すき焼き風煮込み ビーフンの青のり炒め	鶏肉、焼き豆腐 青のり	三分づき米、油 しらたき、砂糖 ビーフン、油	梅肉 白菜、玉葱、人参、白ねぎ、干椎茸 南瓜、チンゲン菜	酢 椎茸だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、食塩、 こしょう	牛乳 ♪黒糖おさつケーキ こんぶ くだもの	
22	水	ごはん 豚肉と大根の甘辛焼き 白菜の浅漬け 白みそ入りみそ汁	豚肉 刻み昆布	三分づき米 砂糖 砂糖 じゃが芋	大根、生姜 白菜、もやし、しめじ キャベツ、人参	醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 食塩 混合だし汁、 白みそ、みそ	牛乳 ♪とろろおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
23	木	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 じゃが芋の唐揚げ 胡瓜の和え物	鶏肉	三分づき米 砂糖 じゃが芋、片栗粉、油 さつま芋、砂糖	白菜、人参、ピーマン、生姜 胡瓜、赤パプリカ、トマト、 国産冷凍コーン	混合だし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪ミートスペティ ♪ごまこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち ふじぐみ おにくぐるーぶ
24	金	ライス カレイのガーリック焼き ひじきのサラダ オニオンスープ	かれい 油揚げ	三分づき米 片栗粉 砂糖、油 片栗粉	にんにく ひじき、キャベツ、人参 玉葱、椎茸、小松菜、パセリ	食塩、酒、こしょう 濃口醤油、酢、食塩 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪シュガーケーキ ♪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	土	甘辛鶏の丂ぶり	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	混合だし汁、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
27	月	ごはん 鶏肉のみそ焼き 卵の花の炒り煮 煮干だしのすまし汁	鶏肉 おから、油揚げ	三分づき米 砂糖 こんにゃく、砂糖 さつま芋	玉葱 人参 大根、小松菜	みそ、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
28	火	椎茸だしの カレーうどん きんぴらごぼう わかめの和え物	豚肉、油揚げ わかめ	うどん、砂糖、片栗粉 さつま芋、しらたき、 ごま、砂糖、油 砂糖	白菜、人参、干椎茸、ねぎ ごぼう もやし、胡瓜	椎茸だし汁、カレー粉、 濃口醤油、みりん 濃口醤油、みりん 醤油	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
29	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの醤油和え レモンスープ	鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 砂糖	生姜 キャベツ、人参、南瓜、ピーマン 白菜、椎茸、玉葱、レモン果汁	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、食塩、 こしょう	ヨーグルト ♪パリパリこんぶ クラッカージャムサンド	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ りんごからあげふわふわ ぐるーぶ
30	木	ごはん サケのチーズ焼き 人参しりしりサラダ 白菜とお芋のスープ	さけ、★チーズ ツナ	三分づき米 砂糖 さつま芋	生姜 人参、キャベツ、黄パプリカ、 レモン果汁 白菜、ピーマン	醤油、みりん こしょう、食塩、酢 豚骨だし汁、食塩、 醤油、こしょう	牛乳 ♪黒ごまケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	
31	金	ごはん 鶏肉の醤油焼き のりの和え物 赤だしみそ汁	鶏肉 刻みのり 油揚げ	三分づき米 砂糖 こんにゃく	人参、ピーマン、もやし、生姜 ひじき、白菜、国産冷凍コーン、 玉葱 キャベツ、なめこ、ほうれん草	濃口醤油、酒 醤油 混合だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪ソース焼きそば ♪ごまこんぶ ♪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、今年度の10月の弁当日は後半に1回となっています。