

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 土	トマトソーススパゲティ	豚肉	スパゲティ、じゃが芋、砂糖、片栗粉	キャベツ、玉葱、人参、トマトピューレ	ケチャップ、醤油、食塩	牛乳 お菓子	
4 火	ごはん 豚肉のきな粉照り焼き キャベツの和え物 人参のすまし汁	豚肉、きな粉	三分づき米 さつま芋、片栗粉 砂糖	生姜 キャベツ、胡瓜、ピーマン、南瓜 人参、白菜、茄子	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪フライドポテト こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ めろんぐるーぶ
5 水	ごはん 鶏肉のゆかり焼き 白菜のごま和え 大根のみそ汁	鶏肉	三分づき米 すりごま、砂糖 じゃが芋	玉葱、生姜 白菜、小松菜、南瓜 大根、人参	ゆかり、醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ゼリー ♪青のりじゃこ チーズ	運動会
6 木	ごはん カレイの塩焼き 大根のポン酢和え 刻み昆布のお吸い物	かれい 刻み昆布	三分づき米 じゃが芋	生姜 大根、白菜 玉葱、人参、小松菜	食塩、酒 混合だし汁、醤油、 みりん、酢 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	運動会予備日
7 金	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 白菜のお浸し 煮干だしのすまし汁	鶏肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋	大根、生姜 白菜、小松菜、人参 南瓜、玉葱	酢、濃口醤油、酒 醤油、混合だし汁 煮干だし汁、醤油	牛乳 ♪シュガーケーキ ♪甘辛じゃこ お菓子	運動会予備日
8 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	
10 月	ごはん 鶏肉の唐揚げ 和え物 生姜のみそ汁	鶏肉 ツナ	三分づき米 片栗粉、油 砂糖	生姜、にんにく レタス、キャベツ、黄パプリカ、 赤パプリカ 生姜、白菜、大根、ピーマン	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	ヨーグルト ♪パリパリこんぶ クラッカージャムサンド	
11 火	ごはん 豚肉の磯焼き 卵の花のカレー煮 うすくず汁	豚肉、刻みのり おから、油揚げ	三分づき米 こんにゃく、砂糖	玉葱、生姜 人参	濃口醤油、みりん、酒 混合だし汁、カレー粉、 醤油、みりん 混合だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ドーナツ ♪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 ☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
12 水	ごはん カレイのみそ煮 きんぴらそぼろ春雨 おかか和え	かれい 豚ひき肉 かつお節	三分づき米 春雨、砂糖、油 砂糖	ねぎ、生姜 人参、ごぼう、小松菜 キャベツ、水菜、南瓜	混合だし汁、みそ、 みりん、酒 濃口醤油、みりん 濃口醤油	牛乳 ♪つぶあんきな粉ケーキ ♪醤油こんぶ せんべい	☆3歳以上児☆ 弁当日
13 木	カレーライス ビーフン炒め キャベツと大根の塩和え	豚肉	三分づき米、じゃが芋、 片栗粉 ビーフン、油 砂糖	茄子、玉葱、人参、プロッコリー、 にんにく、りんご 小松菜、エリンギ、生姜 キャベツ、大根、ごぼう	豚骨だし汁、カレー粉、 濃口醤油、ケチャップ、 ウスターーソース、 濃厚ソース 醤油、みりん、食塩 食塩、こしょう、醤油	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪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
14 金	さつま芋ごはん サケの醤油焼き 梅和え お吸い物	さけ	三分づき米、さつま芋、 黒ごま 砂糖 じゃが芋	生姜 大根、胡瓜、ピーマン、梅肉 人参、椎茸、ねぎ	食塩、醤油、みりん、 酒 醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪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 ゆりぐみ ましゅまろめろしゅわしゅわ ごうぐみ ぐるーぶ

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
561kcal	23.9g	18.9g
428kcal	18.4g	14.0g



5日(水) 運動会 (雨天中止の場合は通常保育)
6日(木) 運動会予備日
7日(金) 運動会予備日
19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 12日(水)・25日(火)
♪おやつビュッフェ♪ 11日(火)・21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。

令和7年度

こども
11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		
15	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、大根	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	
17	月	ごはん おでん きんぴらごぼう さっぱりレモン和え	鶏肉、厚揚げ	三分づき米 しらたき、砂糖 ごま、砂糖、油 砂糖	大根、白菜 ごぼう、人参、椎茸 キャベツ、ほうれん草、国産冷凍コーン、レモン果汁	混合だし汁、酒、みりん、醤油、食塩 濃口醤油、みりん 醤油	牛乳 ♪醤油焼きそば ♪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
18	火	茄子のみそうどん じゃが芋の唐揚げ 白和え	豚肉 絹ごし豆腐	うどん、ごま油、油 じゃが芋、片栗粉、油 砂糖	茄子、キャベツ、椎茸、ねぎ 白菜、人参	混合だし汁、みそ、醤油、みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪小松菜のおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
19	水	ごはん (以)さんま焼き (未)カレイの青のり焼き 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、プロッコリー、えのきたけ	食塩 食塩、酒 醤油、みりん 醤油 混合だし汁、食塩、醤油	牛乳 プリン（卵不使用） ♪パリパリこんぶ お菓子	☆誕生会☆ さんま焼き
20	木	ごはん 鶏肉のチーズ焼き さつま芋のサラダ 人参とひき肉のスープ	鶏肉、★チーズ 豚ひき肉	三分づき米 さつま芋、砂糖、油	玉葱、ピーマン、にんにく キャベツ、国産冷凍コーン 人参、白菜、大根	酒、醤油、みりん 酢、食塩 混合だし汁、醤油、食塩、こしょう	牛乳 ♪黒糖くずもち ♪炒りじゃこ お菓子	
21	金	ごはん 豚肉の お好みソース焼き ひじきの煮物 なめこ汁	豚肉、かつお節、 青のり 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、ごま油	キャベツ、ねぎ、生姜 ひじき、国産冷凍コーン なめこ、大根、人参	お好みソース、 濃口醤油、酒 濃口醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪ごまこんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
22	土	鶏そぼろ丼ぶり	鶏ひき肉	三分づき米、じゃが芋、油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、大根	混合だし汁、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
25	火	ごはん 筑前煮 さつま芋のレモン煮 磯和え	鶏肉 刻みのり	三分づき米 砂糖 さつま芋、砂糖 砂糖	大根、ごぼう、人参、干椎茸 レモン果汁 キャベツ、もやし	酒、椎茸だし汁、 みりん、濃口醤油 醤油	牛乳 ♪柿とチーズの ホットケーキ ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日
26	水	ごはん サケの唐揚げ 南瓜の和え物 ごぼうのお吸い物	さけ	三分づき米 片栗粉、油 砂糖 こんにゃく	生姜 南瓜、大根、胡瓜 ごぼう、もやし、人参	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪バターおさつ こんぶ お菓子	
27	木	ゆずポン酢ラーメン 粉ふき芋 大根のゆかり漬け	豚肉 青のり	中華麺 じゃが芋 砂糖	ゆず果汁、ゆず果皮、キャベツ、人参、ほうれん草 大根、胡瓜、しめじ	煮干だし汁、酢、醤油、 みりん、酒 食塩 ゆかり、酢	牛乳 ♪きのこの 炊き込みおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
28	金	ごはん 鶏肉のおかか焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁	鶏肉、かつお節 高野豆腐、油揚げ	三分づき米 砂糖 里芋、こんにゃく	キャベツ、生姜 小松菜、人参 大根、しめじ、ごぼう	濃口醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪みたらしマカロニ ♪醤油こんぶ くだもの	
29	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	混合だし汁、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。