

令和8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	火	ライス カレイのパン粉チーズ焼き ツナサラダ カレースープ	かれい、★チーズ ツナ	三分づき米 パン粉 砂糖、油 じゃが芋、片栗粉	パセリ キャベツ、胡瓜、人参 ★もやし、玉葱	酒、食塩、こしょう 酢、食塩 豚骨だし汁、カレー粉、 醤油、食塩、こしょう	牛乳 ♪南瓜ケーキ ♪ごまこんぶ お菓子	
2	水	醤油ラーメン 鶏肉の醤油焼き 和え物	鶏肉	中華麺 じゃが芋、砂糖	キャベツ、大根、椎茸 玉葱、国産冷凍コーン、生姜 白菜、人参、トマト	混合だし汁、醤油、 食塩 醤油、みりん、酒 醤油	牛乳 ♪のり醤油のおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ からあげつばきぐるーぷ
3	木	ごはん 豚肉のボン酢焼き じゃが芋の和え物 コーンスープ	豚肉	三分づき米 じゃが芋、砂糖	キャベツ、生姜 胡瓜、人参 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、椎茸、ピーマン	混合だし汁、醤油、 みりん、酢、酒 醤油 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪焼きビーフン こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ おにぎりおさかな くわがたぐるーぷ
4	金	ごはん 鶏肉のゆかり焼き 酢の物 さつま汁	鶏肉	三分づき米 砂糖 さつま芋	キャベツ、生姜 白菜、胡瓜、ピーマン 大根、人参	ゆかり、醤油、みりん、 酒 酢、醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪黒ごまきな粉ケーキ ♪青のりじゃこ チーズ	☆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 おにぎりぶどうだいこんな すびぐるーぷ
5	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	
7	月	ごはん サケの醤油焼き りんごサラダ 鶏肉のスープ	さけ 鶏肉、とろろ昆布	三分づき米 砂糖 砂糖、油 こんにゃく	生姜 りんご、キャベツ、赤パプリカ 玉葱、人参、南瓜	醤油、酒 食塩、酢 混合だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪醤油こんぶ 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 りんごばずるぐるーぷ
8	火	ごはん 八宝菜 南瓜の唐揚げ 大根とわかめのナムル	鶏肉 わかめ	三分づき米 片栗粉 片栗粉、油 砂糖、ごま、ごま油	白菜、チンゲン菜、人参、生姜 南瓜 大根、胡瓜	豚骨だし汁、醤油、酒、 食塩 食塩 醤油、酢、食塩	牛乳 ♪ゼリー ♪ごまじゃこ お菓子	
9	水	ごはん 豚肉の自家製焼き肉だれ炒め ひじきの煮物 さつま芋のそぼろ汁	豚肉 鶏ひき肉	三分づき米 すりごま、砂糖、ごま油 こんにゃく、砂糖、 ごま油 さつま芋	キャベツ、人参、にんにく、生姜 ひじき、国産冷凍コーン 白菜、しめじ、小松菜、干椎茸	醤油、酒 濃口醤油 椎茸だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪レモンケーキ ♪酢こんぶ お菓子	
10	木	ごはん カレイの青のり焼き 高野豆腐の煮物 刻み昆布のお吸い物	かれい、青のり ★高野豆腐、★油揚げ 刻み昆布	三分づき米 砂糖	生姜 小松菜、人参 キャベツ、大根、椎茸	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 ♪マカロニのきな粉和え ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
11	金	ライス 鶏肉のソース焼き ポテトサラダ オニオンスープ	鶏肉	三分づき米 砂糖 じゃが芋、★マヨネーズ 片栗粉	キャベツ、生姜 胡瓜、レモン果汁 玉葱、人参、パセリ	ウスターソース、酒 食塩、酢 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪ごまこんぶ くだもの	
12	土	ハヤシライス	豚肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、小松菜、 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	



9月
お知らせ

16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♪ 10日(木)・25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。元氣もりもり、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。

9月は生産量トップクラスの新潟県にちなみ「えのきたけ」がテーマ。主菜は旬のえのきたけをたっぷり使った「照り焼きつくね」です。副菜には暑さを乗り切るさっぱりとした韓国風の「胡瓜ののりごま和え」、汁物には茄子やトマトなどの「夏野菜の味噌汁」を合わせました。秋の味覚を先取りしつつ、夏の名残も楽しめる献立です。

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	たんばく質	脂質
563kcal	23.7g	19.5g
433kcal	17.9g	15.1g

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		
14	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ トマトとりんごの和え物 大根のみそ汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 砂糖	生姜 トマト、りんご、白菜 大根、キャベツ、人参	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	ヨーグルト ♪炒りじゃこ クラッカージャムサンド	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ ぶろっこりーはくさい にんじんぐるーぷ
15	火	ごはん サワラと大根の煮物 きのこの 和風ビーフン炒め キャベツのゆかり和え	さわら かつお節	三分づき米 ビーフン、油	大根、生姜 小松菜、エリンギ、しめじ キャベツ、胡瓜、人参	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 ゆかり	牛乳 ♪コーンとツナの ホットケーキ こんぶ お菓子	
16	水	ごはん えのきあんの 照り焼きつくね 胡瓜ののりごま和え 夏野菜のみそ汁	鶏ひき肉 刻みのり	三分づき米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖、ごま油	玉葱、生姜、えのきたけ 胡瓜、白菜、人参 茄子、★もやし、ズッキーニ、トマト	酒、食塩、こしょう、 醤油、みりん 醤油、食塩 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪チーズケーキ ♪甘辛じゃこ お菓子	☆誕生会☆
17	木	ミートうどん 焼き芋 ごま塩サラダ	豚ひき肉	うどん、砂糖、油、 片栗粉 さつま芋、油 油、砂糖、ごま	玉葱、人参、国産冷凍コーン 白菜、南瓜	ケチャップ、 濃厚ソース、濃口醤油 食塩、酢	牛乳 ♪とろろおにぎり ♪パリパリこんぶ お菓子	
18	金	ごはん 鶏肉の甘酢焼き 高野豆腐の和え物 なめこ汁	鶏肉 ★高野豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	玉葱、国産冷凍コーン、生姜 キャベツ、人参、小松菜 なめこ、白菜、★もやし、ねぎ	醤油、酢、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪くずもち ♪ごまじゃこ くだもの	
19	土	豚肉のみそ煮込み丼	豚肉	三分づき米、片栗粉、 ごま油	玉葱、人参、南瓜、小松菜、生姜	混合だし汁、みそ、 醤油、みりん	牛乳 お菓子	
24	木	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの和え物 さつま芋のすまし汁	鶏肉 ★絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 砂糖 さつま芋	大根、生姜 キャベツ、人参、えのきたけ 白菜	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 ♪甘辛こんぶ せんべい	
25	金	ごはん カレイのごまみそ焼き 卵の花の炒り煮 のり入りお吸い物	かれい ★おから、★油揚げ 刻みのり	三分づき米 ごま、砂糖 こんにゃく、砂糖	人参、ねぎ 白菜、大根、小松菜	みそ、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 ドーナツ ♪ゆかりじゃこ ♪うさぎクッキー	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
26	土	肉うどん	豚肉	うどん	白菜、大根、人参、南瓜	混合だし汁、醤油、 食塩、酒	牛乳 お菓子	
28	月	夏野菜のカレーライス さつま芋の唐揚げ じゃが芋ののり和え	豚肉 刻みのり	三分づき米、砂糖、 片栗粉 さつま芋、片栗粉、油 じゃが芋、砂糖、ごま油	茄子、玉葱、トマト、人参、 にんにく 白菜	混合だし汁、カレー粉、 酒、濃口醤油、ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース 食塩 醤油	牛乳 ♪ソース焼きそば こんぶ くだもの	
29	火	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 大根の和え物 人参のお吸い物	鶏肉	三分づき米 砂糖 砂糖	★もやし、生姜 大根、キャベツ、国産冷凍コーン 人参、白菜、玉葱	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ショートブレッド ♪青のりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ ぴんくぶどうおにぎり ぐるーぷ
30	水	ごはん サケのガーリック焼き 白和え みそ汁	さけ ★絹ごし豆腐、★油揚げ	三分づき米 こんにゃく、砂糖 さつま芋	にんにく キャベツ、人参、赤パプリカ 白菜、小松菜	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪きのこの 炊き込みおにぎり ♪酢こんぶ 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。