

| 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  | 木 | ごはん<br>回鍋肉<br><br>春雨サラダ<br>中華風スープ               | 豚肉                       | 三分づき米<br>砂糖、油<br><br>春雨、砂糖、ごま油<br>すりごま、片栗粉 | キャベツ、ピーマン、生姜、<br>にんにく<br>白菜、小松菜、南瓜<br>大根、椎茸、にら       | 赤みそ、みそ、醤油、<br>酒<br>醤油、酢<br>混合だし汁、醤油、<br>食塩、こしょう   | 牛乳<br>♪黒ごまおさつケーキ<br>♪甘辛じゃこ<br>お菓子                       | ☆リクエストメニュー☆<br>きくぐみ                          |
| 2  | 金 | ごはん<br>鶏肉のゆかり焼き<br><br>ひじきの煮物<br>こんにゃくのすまし汁     | 鶏肉<br><br>油揚げ            | 三分づき米<br><br>砂糖、ごま油<br>こんにゃく               | 大根、生姜<br><br>ひじき、国産冷凍コーン<br>キャベツ、南瓜、しめじ              | ゆかり、醤油、みりん、<br>酒<br>濃口醤油<br>混合だし汁、醤油              | 牛乳<br>(もも～ゆり)ドーナツ<br>(つぼみ)<br>♪蜂蜜なしおやつ<br>♪ごまこんぶ<br>お菓子 | ☆3歳以上児☆<br>おやつビュッフェ                          |
| 3  | 土 | カレーライス                                          | 豚肉                       | 三分づき米、さつま芋、<br>砂糖、片栗粉                      | 南瓜、玉葱、人参                                             | 混合だし汁、カレー粉、<br>濃口醤油、みりん                           | 牛乳<br>お菓子                                               |                                              |
| 5  | 月 | ごはん<br>サワラのきじ焼き<br>胡瓜の酢の物<br>人参のみそ汁             | さわら                      | 三分づき米<br>すりごま、油<br>砂糖                      | ねぎ、生姜<br>胡瓜、キャベツ、国産冷凍コーン<br>人参、玉葱、ピーマン               | 濃口醤油、酒<br>酢、醤油、食塩<br>混合だし汁、みそ                     | 牛乳<br>♪ぶどうゼリー<br>♪炒りじゃこ<br>チーズ                          |                                              |
| 6  | 火 | 野菜たっぷり<br>醤油ラーメン<br>鶏肉の塩焼き<br>白菜の和え物            | 鶏肉                       | 中華麺<br><br>砂糖                              | 大根、人参、ほうれん草、<br>国産冷凍コーン、生姜<br>キャベツ、生姜<br>白菜、胡瓜、えのきたけ | 混合だし汁、醤油、<br>食塩<br>食塩、醤油、酒<br>醤油                  | 牛乳<br>♪わかめおにぎり<br>♪醤油こんぶ<br>お菓子                         |                                              |
| 7  | 水 | ごはん<br>豚肉と白菜のうま煮<br><br>じゃが芋の唐揚げ<br>胡瓜の和え物      | 豚肉<br><br>ツナ             | 三分づき米<br>砂糖<br><br>じゃが芋、片栗粉、油<br>砂糖        | 白菜、人参、玉葱、ねぎ、生姜<br><br>胡瓜、キャベツ                        | 混合だし汁、醤油、<br>みりん、酒<br>食塩<br>醤油                    | 牛乳<br>♪南瓜ケーキ<br>♪ごまじゃこ<br>せんべい                          | ☆リクエストメニュー☆<br>きくぐみ                          |
| 8  | 木 | ごはん<br>おろしポン酢<br>ハンバーグ<br><br>糸昆布和え<br>じゃが芋のみそ汁 | 豚ひき肉<br><br>刻み昆布<br>油揚げ  | 三分づき米<br>片栗粉<br><br>砂糖<br>じゃが芋             | 玉葱、大根、大葉<br><br>白菜、人参<br>キャベツ、小松菜                    | 食塩、こしょう、<br>混合だし汁、醤油、<br>みりん、酢<br>醤油<br>混合だし汁、みそ  | 牛乳<br>♪和風スパゲティ<br>♪酢こんぶ<br>お菓子                          | ☆リクエストメニュー☆<br>きくぐみ                          |
| 9  | 金 | ライス<br>カレイのソテー<br><br>南瓜のマッシュサラダ<br>キャベツのスープ    | かれい                      | 三分づき米<br>片栗粉、油<br><br>砂糖、油                 | 生姜、パセリ<br><br>南瓜、玉葱、人参<br>キャベツ、茄子、国産冷凍コーン            | 醤油、食塩、酒、<br>こしょう<br>食塩、酢<br>混合だし汁、醤油、<br>食塩、こしょう  | 牛乳<br>♪さつま芋の<br>シュガースティック<br>♪ゆかりじゃこ<br>くだもの            | ☆リクエストメニュー☆<br>ふじぐみ<br>ふわぼかちよこ<br>きゃんでいーぐるーぶ |
| 10 | 土 | 中華丼                                             | 豚肉                       | 三分づき米、片栗粉、<br>ごま油                          | 白菜、人参、大根、小松菜、生姜                                      | 混合だし汁、みりん、<br>醤油、酒、食塩                             | 牛乳<br>お菓子                                               |                                              |
| 13 | 火 | ごはん<br>筑前煮<br><br>ふかし芋<br>白菜のうま塩<br>にんにくだれがけ    | 鶏肉                       | 三分づき米<br>砂糖<br><br>さつま芋<br>砂糖、ごま油          | 大根、ごぼう、人参、干椎茸<br><br>白菜、胡瓜、赤パプリカ、<br>にんにく、ねぎ         | 椎茸だし汁、みりん、<br>酒、濃口醤油<br>食塩<br>食塩、醤油               | 牛乳<br>♪つぶあんケーキ<br>♪甘辛こんぶ<br>お菓子                         |                                              |
| 14 | 水 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>卵の花の炒り煮<br><br>わかめのお吸い物       | 豚肉<br>おから、油揚げ<br><br>わかめ | 三分づき米<br>砂糖<br>こんにゃく、砂糖                    | 生姜、玉葱<br>人参、ねぎ<br><br>白菜、大根、えのきたけ                    | 濃口醤油、みりん、酒<br>混合だし汁、醤油、<br>みりん<br>混合だし汁、食塩、<br>醤油 | 牛乳<br>♪マカロニのきな粉和え<br>♪青のりじゃこ<br>お菓子                     | ☆3歳以上児☆<br>おやつビュッフェ                          |
| 15 | 木 | ごはん<br>サケの塩焼き<br>とうもろこしの和え物<br>すまし汁             | さけ                       | 三分づき米<br><br>砂糖                            | 生姜<br>国産冷凍コーン、胡瓜、りんご<br>白菜、南瓜、ピーマン                   | 食塩、酒<br>醤油<br>混合だし汁、醤油                            | 牛乳<br>♪カレーフライドポテト<br>♪ごまこんぶ<br>お菓子                      |                                              |



10月の  
おしらせ

20日(火) 誕生会 ≪10月のもりもり献立≫  
24日(土) 運動会 (雨天中止の場合は通常保育)  
31日(土) 運動会予備日  
【3歳以上児対象】  
弁当日 21日(水)  
♪おやつビュッフェ♪ 2日(金)・14日(水)

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。

10月の誕生会のテーマは甘みがのった「人参」です。副菜に、すりおろし人参と玉葱で作る特製手作りドレッシングのサラダが登場します。主菜は鶏肉と茄子のトマト煮、汁物には秋の味覚しめじと甘いコーンの野菜スープを合わせました。  
彩り豊かで旬の旨味が詰まった献立です。

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  
・砂糖  
・酢  
・みそ  
・油  
・混合だし汁  
・(刻)

→ 薄口醤油  
→ 三温糖  
→ 米酢  
→ 本醸造国産原料の甘みそ  
→ 米油  
→ いわし、さばの混合だし汁  
→ 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  
(みんなのき三山木こども園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    |
|---------|-------|-------|
| 555kcal | 22.8g | 19.4g |
| 426kcal | 17.4g | 14.9g |

| 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                                                        |                                            |                                                                           |
| 16 | 金 | ごはん<br>鶏肉ときのこの<br>バター醤油炒め<br>ツナサラダ<br>オニオンスープ   | 鶏肉<br><br>ツナ               | 三分づき米<br>バター<br><br>砂糖、油                   | 南瓜、しめじ、エリンギ、にんにく<br><br>大根、胡瓜、黄パプリカ<br>玉葱、人参、パセリ                     | 濃口醤油、みりん、酒<br><br>酢、食塩<br>豚骨だし汁、醤油、<br>食塩                  | 牛乳<br>♪青のり塩おにぎり<br>♪甘辛じゃこ<br>お菓子           |                                                                           |
| 17 | 土 | 甘辛鶏の井ぶり                                         | 鶏肉                         | 三分づき米、砂糖、<br>片栗粉                           | 白菜、人参、南瓜、小松菜                                                         | 混合だし汁、濃口醤油、<br>みりん                                         | 牛乳<br>お菓子                                  |                                                                           |
| 19 | 月 | ごはん<br>麻婆豆腐<br><br>南瓜のごま塩焼き<br>もやしのナムル          | 木綿豆腐、豚ひき肉                  | 三分づき米<br>砂糖、片栗粉<br><br>すりごま、油<br>砂糖、ごま、ごま油 | キャベツ、玉葱、ねぎ、干椎茸、<br>生姜<br>南瓜<br>もやし、胡瓜、ほうれん草                          | 椎茸だし汁、赤みそ、<br>みそ、濃口醤油<br>食塩<br>醤油、酢、食塩                     | 牛乳<br>♪ショートブレッド<br>こんぶ<br>お菓子              |                                                                           |
| 20 | 火 | ライス<br>鶏肉と茄子のトマト煮<br><br>人参ドレッシングのサラダ<br>野菜スープ  | 鶏肉                         | 三分づき米<br>じゃが芋、砂糖、片栗粉<br><br>砂糖、油           | 茄子、トマトピューレ、にんにく、<br>生姜<br>白菜、胡瓜、大根、人参、玉葱<br>キャベツ、小松菜、しめじ、<br>国産冷凍コーン | ケチャップ、食塩、<br>醤油、酒<br>酢、みりん、食塩、こしょう<br>豚骨だし汁、醤油、<br>食塩、こしょう | 牛乳<br>♪生クリームの<br>ふんわりスコーン<br>♪炒りじゃこ<br>お菓子 | ☆誕生会☆                                                                     |
| 21 | 水 | ごはん<br>カレイの煮つけ<br><br>ビーフンの青のり炒め<br><br>酢醤油和え   | かれい<br><br>青のり             | 三分づき米<br><br><br>ビーフン、油<br><br>砂糖          | ねぎ、生姜<br><br>玉葱、人参、チンゲン菜<br><br>南瓜、キャベツ、しめじ                          | 混合だし汁、濃口醤油、<br>みりん、酒<br>醤油、みりん、食塩、<br>こしょう<br>醤油、酢         | 牛乳<br>♪塩焼きそば<br>♪醤油こんぶ<br>お菓子              | ☆3歳以上児☆<br>弁当日                                                            |
| 22 | 木 | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>ゆかり和え<br>なめこの和風スープ             | 鶏肉<br><br>絹ごし豆腐            | 三分づき米<br>片栗粉、油                             | 生姜<br>白菜、胡瓜、えのきたけ<br>なめこ、キャベツ、南瓜                                     | 醤油、みりん、酒<br>ゆかり<br>煮干だし汁、醤油、<br>食塩                         | ヨーグルト<br>♪青のりじゃこ<br>クラッカージャムサンド            |                                                                           |
| 23 | 金 | みそうどん<br><br>さつま芋の唐揚げ<br>キャベツのごま和え              | 豚肉                         | うどん<br><br>さつま芋、片栗粉、油<br>砂糖、すりごま           | 大根、小松菜<br><br>キャベツ、人参、りんご、<br>国産冷凍コーン                                | 混合だし汁、みそ、<br>みりん、酒<br>食塩<br>醤油                             | 牛乳<br>♪おかかおにぎり<br>♪パリパリこんぶ<br>お菓子          | ☆リクエストメニュー☆<br>きくぐみ<br>☆リクエストメニュー☆<br>ふじぐみ<br>あいすくりーむ<br>きやらめるちーむ<br>ぐるーぷ |
| 24 | 土 | 豚丼                                              | 豚肉                         | 三分づき米、じゃが芋、<br>砂糖、片栗粉                      | 玉葱、人参、小松菜                                                            | 混合だし汁、醤油、<br>みりん                                           | 牛乳<br>お菓子                                  | 運動会                                                                       |
| 26 | 月 | ごはん<br>ブリの照り焼き<br>大根のごま塩炒め<br>さつま汁              | ぶり<br>油揚げ                  | 三分づき米<br>砂糖、片栗粉<br>ごま、油<br>さつま芋、こんにゃく      | 生姜<br>大根、人参<br>白菜                                                    | 濃口醤油、みりん、酒<br>食塩、醤油、みりん<br>煮干だし汁、みそ                        | 牛乳<br>♪レモンケーキ<br>♪ゆかりじゃこ<br>お菓子            |                                                                           |
| 27 | 火 | ライス<br>スパニッシュオムレツ<br><br>おかかサラダ<br>コーンスープ       | ★卵、豚ひき肉、<br>チーズ、牛乳<br>かつお節 | 三分づき米<br>じゃが芋、油<br><br>砂糖、油                | 玉葱、人参<br><br>ひじき、キャベツ、小松菜<br>国産冷凍コーン、コーンペースト、<br>白菜、南瓜               | 食塩、こしょう、<br>ケチャップ<br>濃口醤油、酢、食塩<br>混合だし汁、食塩                 | 牛乳<br>♪ソース焼きうどん<br>♪甘辛こんぶ<br>お菓子           |                                                                           |
| 28 | 水 | ごはん<br>鶏肉の甘辛焼き<br>和え物<br>うすくず汁                  | 鶏肉<br><br>とろろ昆布            | 三分づき米<br>砂糖、片栗粉<br>砂糖<br>片栗粉               | 大根、国産冷凍コーン、生姜<br>胡瓜、キャベツ、南瓜<br>白菜、玉葱、人参                              | 濃口醤油、みりん、酒<br>醤油<br>混合だし汁、醤油、<br>みりん、食塩                    | 牛乳<br>♪柿とチーズの<br>ホットケーキ<br>♪ごまじゃこ<br>お菓子   |                                                                           |
| 29 | 木 | ごはん<br>豚肉のお好み風炒め<br><br>甘酢和え<br>玉葱のみそ汁          | 豚肉、かつお節、<br>青のり            | 三分づき米<br>油<br><br>砂糖                       | キャベツ、ねぎ、生姜<br><br>白菜、南瓜、人参<br>玉葱、大根                                  | お好みソース、<br>濃口醤油、酒<br>酢、食塩<br>混合だし汁、みそ                      | 牛乳<br>♪みたらしまカロニ<br>こんぶ<br>お菓子              |                                                                           |
| 30 | 金 | ごはん<br>鶏肉の甘酢焼き<br>キャベツと昆布の<br>うまダレ和え<br>南瓜のお吸い物 | 鶏肉<br>刻み昆布                 | 三分づき米<br>砂糖、片栗粉<br>砂糖、ごま油                  | 玉葱、生姜<br>キャベツ、大根、人参<br><br>南瓜、白菜、ねぎ                                  | 濃口醤油、酢、酒<br>醤油<br><br>混合だし汁、食塩、<br>醤油                      | 牛乳<br>♪くずもち<br>♪甘辛じゃこ<br>お菓子               |                                                                           |
| 31 | 土 | ねぎ塩ラーメン                                         | 鶏肉                         | 中華麺                                        | 白菜、南瓜、大根、人参、ねぎ                                                       | 混合だし汁、食塩、<br>醤油                                            | 牛乳<br>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。  
＊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。