

こども
11月の児童夢メニュー

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	以上児 栄養価	未満児 栄養価
		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	酢鶏 春雨サラダ わかめのスープ	鶏肉 わかめ	砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、ごま油 ★ふ	玉葱、ピーマン、赤パプリカ、生姜 胡瓜、白菜、人参、きくらげ もやし、大根、えのきたけ、南瓜	ケチャップ、酢、 濃口醤油、酒 醤油、酢 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪ゼリー ♪焼き干しえび クラッカージャムサンド	E 520kcal P 20.5g F 17.7g	E 414kcal P 16.3g F 13.8g
2 金	豚肉の生姜焼き お揚げの和え物 みそけんちん汁	豚肉 油揚げ、かつお節 絹ごし豆腐	砂糖 じゃが芋、里芋	生姜、玉葱 白菜、胡瓜、ブロッコリー、 国産冷凍コーン れんこん、人参、えのきたけ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ソースそば ♪カレーじゃこ カルテツお菓子	E 604kcal P 25.9g F 21.3g	E 472kcal P 20.7g F 16.5g
5 月	【お弁当日】 鶏肉の炒め物 磯和え 大根のみそ汁	鶏肉 刻みのり 油揚げ	油 砂糖	キャベツ、エリンギ、赤パプリカ、 生姜 胡瓜、もやし、小松菜 大根、白菜、しめじ、ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪チーズ黒糖ケーキ ♪炒りじゃこ くだもの	E 225kcal P 9.5g F 9.4g	E 403kcal P 18.9g F 11.3g
6 火	☆リクエストメニュー☆ ゆずラーメン さつま芋の唐揚げ おかか和え	豚肉 かつお節	★中華麺、こんにゃく さつま芋、片栗粉、油 砂糖	ゆず果汁、ゆず果皮、キャベツ、 人参、しめじ、ねぎ、生姜 白菜、南瓜、ブロッコリー、 胡瓜、国産冷凍コーン	煮干だし汁、醤油 食塩 濃口醤油	牛乳 ♪カレーピラフ ♪酢こんぶ お菓子	E 589kcal P 19.3g F 15.1g	E 456kcal P 15.3g F 11.9g
7 水	☆リクエストメニュー☆ 豚肉の醤油焼き ボン酢和え とろろ昆布のお吸い物	豚肉 とろろ昆布	ふじぐみ かぜぐるーぶ	玉葱、国産冷凍コーン 白菜、大根、えのきたけ、南瓜 キャベツ、人参、ほうれん草	濃口醤油、みりん、 食塩、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん、酢 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪たこ焼き風ポテト ♪甘辛じゃこ お菓子	E 533kcal P 22.1g F 17.9g	E 417kcal P 17.5g F 14.0g
8 木	(以)のり 焼きししゃも (刻)焼き魚 ごま酢和え そぼろ汁	味付けのり ★ししゃも かれい 豚ひき肉	ごま、砂糖 砂糖、片栗粉、油	キャベツ、水菜、えのきたけ、黄パプリカ 南瓜、玉葱、人参、しめじ、小松菜	醤油、みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	♪おやつピュッフェ♪ (未)牛乳 ミニクロワッサン ♪焼き干しえび ♪揚げビーフン	E 558kcal P 21.9g F 22.0g	E 394kcal P 15.1g F 14.2g
9 金	鶏肉の青のり焼き 切り干し大根の和え物 きのこのみそ汁	鶏肉、青のり 油揚げ	砂糖 こんにゃく	玉葱、生姜 切り干し大根、胡瓜、人参 しめじ、えのきたけ、まいたけ、 白菜、ごぼう、ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 パン◎いろいろジャム ♪ゆかりじゃこ チーズ	E 547kcal P 32.2g F 14.8g	E 371kcal P 22.4g F 8.3g
10 土	【特別保育参観日】 魚の生姜みそ煮 じゃが芋ののきんぴら 白菜のゆず昆布和え	かれい 刻み昆布	じゃが芋、砂糖、油 砂糖	生姜、ねぎ 人参、椎茸、ねぎ、ひじき 白菜、ゆず果汁、ゆず果皮、 胡瓜、えのきたけ	かつおだし汁、みそ、 みりん、酒 濃口醤油、みりん かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	E 507kcal P 24.3g F 11.5g	E 377kcal P 15.6g F 9.6g
12 月	☆リクエストメニュー☆ 食パン バーベキューチキン カラフルサラダ コーンスープ	鶏肉	★食パン 砂糖 さつま芋、砂糖、油	玉葱、にんにく キャベツ、赤パプリカ、南瓜 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、人参、しめじ、ピーマン	ウスターソース、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪青のりごまおにぎり こんぶ お菓子	E 533kcal P 25.5g F 12.7g	E 375kcal P 19.1g F 9.6g
13 火	千草焼き 酢の物 なめこ汁	★卵、豚ひき肉 油揚げ	砂糖、片栗粉 砂糖 ★ふ	玉葱、人参、ねぎ、干椎茸、ひじき キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン なめこ、白菜、大根、水菜	かつおだし汁、 椎茸だし汁、醤油、 みりん、食塩 酢、醤油、食塩 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪フライドポテト ♪焼き干しえび お菓子	E 565kcal P 20.9g F 19.9g	E 426kcal P 16.3g F 14.9g
14 水	【お誕生会】 (以)さんま焼き (未)魚の塩焼き 大根おろし 胡瓜の和え物 玉葱のみそ汁	さんま さけ 絹ごし豆腐	砂糖 こんにゃく	大根 胡瓜、白菜、人参 玉葱、小松菜、椎茸	食塩 食塩、酒 醤油、みりん 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ジャムサンド ♪醤油こんぶ ミニゼリー	E 578kcal P 23.4g F 22.0g	E 383kcal P 23.5g F 9.2g

11月のおしらせ

10日(土) 特別保育参観日、試食会
14日(水) お誕生会<<さんま焼き>>

【3歳以上児対象】

お弁当日 5日(月)・19日(月)
♪おやつピュッフェ♪ 8日(木)・20日(火)

脂の乗ったさんまがおいしい
季節です！今月のお誕生会では、
炭火で焼いた、焼きだての
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 みかん等

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- ・主食 → 三分づき米 (何も記入のないとき)
- ・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 → 菜種油
- ・♪ → 手作りのおやつマーク
- ・◎ → 3歳以上児は好きなものを選びます。
- ・★ → 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)個別にお伝えいたします。
- ・(刻) → 咀嚼能力が未発達のため、刻み食はかれいを提供します。
(ししゃもの日のみ)
- ・栄養価 → ごはん・おやつを全て食べたときの合計
(以上児 5歳児・未満児 2歳児)
E: エネルギー、P: たんぱく質、F: 脂質



こども
11月の児童メニュー

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	以上児 栄養価	未満児 栄養価
		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 木	☆リクエストメニュー☆ 豚肉のケチャップ焼き マリネ とろとろスープ	きくぐみのおともだち 豚肉 たこ 絹ごし豆腐	砂糖 砂糖、油 片栗粉	キャベツ、人参、パセリ 胡瓜、ブロッコリー、玉葱 白菜、もやし、えのきたけ、 国産冷凍コーン	ケチャップ、 濃口醤油、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪南瓜ケーキ ♪青のりじゃこ くだもの	E 559kcal P 23.7g F 19.0g	E 448kcal P 18.9g F 15.2g
16 金	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ お吸い物	ゆりぐみ ていあらおはなぐるーぶ、きくぐみのおともだち 鶏肉 ★えび	片栗粉、油 じゃが芋、 ★マヨネーズ、砂糖	生姜 胡瓜、人参、国産冷凍コーン キャベツ、椎茸、しめじ、茄子、 ねぎ	醤油、みりん、酒 食塩、酢、酒 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ドーナツ ♪パリパリこんぶ お菓子	E 601kcal P 24.8g F 22.1g	E 443kcal P 19.1g F 15.9g
17 土	赤みそうどん	鶏肉、油揚げ	★うどん、こんにゃく	キャベツ、人参、ほうれん草、 えのきたけ、にら	かつおだし汁、 赤みそ、みそ	牛乳 お菓子	E 470kcal P 21.9g F 13.7g	E 355kcal P 17.0g F 10.1g
19 月	【お弁当日】 豚肉のゆかり焼き 和え物 高野豆腐のみそ汁	豚肉 高野豆腐	じゃが芋、砂糖 こんにゃく	もやし、生姜 胡瓜、キャベツ 玉葱、大根、人参、ほうれん草	ゆかり、醤油、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪セサミトースト ♪ごまこんぶ ミニゼリー	E 176kcal P 6.3g F 9.3g	E 421kcal P 19.2g F 17.0g
20 火	鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の煮物 のり入りすまし汁	鶏肉 油揚げ 刻みのり	砂糖 砂糖 じゃが芋、こんにゃく	玉葱、小松菜 切り干し大根、人参 キャベツ、しめじ	みそ、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油	♪おやつピュッフェ♪ (未)牛乳 パウムクーヘン ♪カレーじゃこ お菓子	E 576kcal P 25.9g F 17.8g	E 357kcal P 19.9g F 11.0g
21 水	☆リクエストメニュー☆ 魚のきのこあんかけ おさつ和え 豆腐のみそ汁	ふじぐみ さかなぐるーぶ、きくぐみのおともだち さけ 絹ごし豆腐	片栗粉 さつま芋、砂糖	しめじ、えのきたけ、椎茸 胡瓜、キャベツ、ピーマン、 国産冷凍コーン 白菜、大根、人参、小松菜	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ミートマカロニ ♪酢こんぶ せんべい	E 553kcal P 29.2g F 12.8g	E 408kcal P 19.1g F 9.5g
22 木	☆リクエストメニュー☆ 醤油うどん 南瓜の唐揚げ ツナのとろろ和え	ゆりぐみ たまねぎくさきぞめぐるーぶ 豚肉、いか ツナ、かつお節	★うどん 片栗粉、油 里芋、砂糖	キャベツ、人参、えのきたけ、 ブロッコリー 南瓜 白菜、国産冷凍コーン、ピーマン	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 食塩 醤油、かつおだし汁、 みりん	牛乳 ♪梅とろろおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	E 578kcal P 21.5g F 16.3g	E 403kcal P 16.1g F 12.7g
24 土	カレーミートスパゲティ	豚ひき肉	★スパゲティ、砂糖、 片栗粉、油	玉葱、人参、国産冷凍コーン、椎茸	カレー粉、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	E 583kcal P 21.5g F 17.1g	E 454kcal P 16.9g F 14.3g
26 月	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋の唐揚げ チーズおかつ和え	きくぐみのおともだち 鶏肉 かつお節、★チーズ	油、砂糖 じゃが芋、片栗粉、油 砂糖	トマトピューレ、トマト、玉葱、 しめじ、にんにく、パセリ キャベツ、れんこん、人参	醤油、食塩、こしょう 食塩 濃口醤油	ヨーグルト ♪甘辛じゃこ ミニカステラ	E 504kcal P 23.1g F 10.2g	E 394kcal P 18.8g F 7.9g
27 火	☆リクエストメニュー☆ 魚のねぎみそ焼き ごま和え かき玉汁	ふじぐみ にんじんぐるーぶ かれい ★卵	砂糖 すりごま、砂糖	ねぎ キャベツ、胡瓜、南瓜、 ブロッコリー、国産冷凍コーン 白菜、人参、小松菜、えのきたけ、 ゆず果汁、ゆず果皮	みそ、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪つぶあんケーキ ♪焼き干しえび くだもの	E 511kcal P 27.3g F 11.2g	E 386kcal P 18.2g F 8.7g
28 水	豚肉の甘辛炒め 白和え かぶのお吸い物	豚肉 絹ごし豆腐 刻み昆布	油、砂糖、片栗粉 砂糖	れんこん、玉葱、人参、まいたけ、 生姜 キャベツ、水菜、南瓜 かぶ、かぶの葉、白菜、椎茸	濃口醤油、酒、みりん 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪シュガーおさつ こんぶ おかし	E 520kcal P 19.0g F 14.7g	E 410kcal P 15.1g F 11.8g
29 木	鶏肉のカレー焼き ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁	鶏肉 油揚げ	砂糖、ごま油 じゃが芋	もやし、ピーマン、赤パプリカ、 黄パプリカ、生姜 ひじき、国産冷凍コーン ほうれん草、キャベツ、しめじ、 人参	カレー粉、醤油、 みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪くずもち ♪炒りじゃこ お菓子	E 554kcal P 23.8g F 21.0g	E 438kcal P 19.1g F 16.8g
30 金	食パン みそクリームシチュー 魚のアンGRES ゆかりサラダ	油揚げ、★チーズ、 ★牛乳 さけ	★食パン じゃが芋、里芋、 こんにゃく、★バター、 ★小麦粉 砂糖、片栗粉、油 砂糖、油	玉葱、ブロッコリー、キャベツ、 しめじ 生姜 白菜、大根、人参、れんこん、トマト	豚骨だし汁、白みそ、 みそ、食塩 ケチャップ、濃口醤油、 ウスターソース、酒 ゆかり、酢、食塩	牛乳 ♪鶏ごぼうおにぎり ♪パリパリこんぶ お菓子	E 651kcal P 33.2g F 17.4g	E 473kcal P 21.7g F 14.5g

*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等、ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。