

こども
9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 土	わかめうどん	鶏肉、わかめ、油揚げ	★うどん	キャベツ、人参、大根、小松菜	かつおだし汁、醤油、濃口醤油、食塩、みりん、酒	牛乳 お菓子	E 469kcal P 22.9g F 12.5g	E 375kcal P 18.3g F 10.0g
3 月	鶏肉の唐揚げのりチーズ和え 赤だしみそ汁	鶏肉 ★チーズ、刻みのり 絹ごし豆腐	片栗粉、油 さつま芋	生姜、にんにく キャベツ、大根、国産冷凍コーン、えのきたけ 白菜、人参、椎茸、ほうれん草	醤油、みりん、酒 醤油、みりん、かつおだし汁 煮干だし汁、赤みそ	牛乳 ♪ほうじ茶ケーキ ♪ごまじゃこ くだもの	E 531kcal P 25.8g F 13.6g	E 421kcal P 20.6g F 10.9g
4 火	☆リクエストメニュー☆ 魚のきのこあんかけ 春雨の和え物 南瓜のみそ汁	ふじぐみ なっとうおいもぐるーぷ かれい	片栗粉 春雨、砂糖 こんにゃく	しめじ、えのきたけ、舞茸 白菜、胡瓜、ブロッコリー、トマト 赤パプリカ、国産冷凍コーン 南瓜、玉葱、大根、人参、ピーマン	かつおだし汁、醤油、みりん、酒 醤油	♪おやつピュッフェ♪ (未)牛乳 パウムクーヘン ♪酢こんぶ ミニゼリー	E 551kcal P 25.8g F 15.3g	E 334kcal P 19.6g F 9.0g
5 水	食パン オムレツ コールスローサラダ とろとろスープ	★卵、豚ひき肉、豆乳	★食パン じゃが芋、油 砂糖、油 片栗粉	玉葱、小松菜 キャベツ、人参、国産冷凍コーン 白菜、南瓜、ブロッコリー、エリンギ	ケチャップ、食塩、こしょう 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	E 540kcal P 21.7g F 15.8g	E 374kcal P 15.9g F 11.7g
6 木	鶏肉のねぎ焼き 白和え お吸い物	鶏肉 絹ごし豆腐	片栗粉 こんにゃく、砂糖	白ねぎ、玉葱、生姜 ほうれん草、白菜、人参、ひじき もやし、大根、えのきたけ、しめじ、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油、みりん かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪フライドポテト ♪カレーじゃこ お菓子	E 522kcal P 24.4g F 16.4g	E 396kcal P 19.4g F 12.1g
7 金	魚のムニエル コロコロサラダ ミネストローネ	さけ	★小麦粉、★バター じゃが芋、砂糖、油 砂糖	南瓜、胡瓜、ブロッコリー トマトピューレ、トマト、キャベツ、玉葱、しめじ、パセリ	食塩、こしょう 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩、ケチャップ、濃口醤油	牛乳 ♪くずもち ♪バリバリこんぶ クラッカー・ジャムサンド	E 543kcal P 26.1g F 14.1g	E 420kcal P 20.6g F 10.8g
8 土	みそラーメン	豚肉	★中華麺、じゃが芋	キャベツ、もやし、ほうれん草、椎茸、人参	かつおだし汁、みそ	牛乳 お菓子	E 493kcal P 21.7g F 17.3g	E 395kcal P 17.4g F 13.8g
10 月	☆リクエストメニュー☆ 豚肉の黒糖焼き オクラのおろし和え うすくず汁	きくぐみのおともだち 豚肉 とろろ昆布、絹ごし豆腐	黒糖、片栗粉 砂糖 こんにゃく、片栗粉	玉葱、人参、生姜 オクラ、大根、白菜、なめこ、黄パプリカ もやし、えのきたけ、ほうれん草	濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、みりん、食塩	牛乳 ♪スバゲティナポリタン ♪ゆかりじゃこ おかし	E 555kcal P 23.8g F 17.7g	E 438kcal P 19.0g F 14.2g
11 火	☆リクエストメニュー☆ 塩うどん 南瓜の唐揚げ とろろゆかり和え	ゆりぐみ いちごじゅーすぐるーぷ 鶏肉 とろろ昆布	★うどん 片栗粉、油	白菜、大根、椎茸、ピーマン、ひじき 南瓜 梅肉、キャベツ、人参、国産冷凍コーン、小松菜	かつおだし汁、食塩、醤油、みりん 食塩 ゆかり	牛乳 ♪きのこの 炊き込みおにぎり こんぶ お菓子	E 680kcal P 22.1g F 21.9g	E 521kcal P 17.1g F 17.0g
12 水	魚の青のり焼き おかか和え 具沢山みそ汁	さけ、青のり かつお節 絹ごし豆腐、油揚げ	さつま芋、砂糖	生姜 白菜、胡瓜、トマト キャベツ、南瓜、椎茸、ピーマン	食塩、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ゼリー ♪焼き干しえび ミニカステラ	E 526kcal P 28.6g F 12.2g	E 384kcal P 18.5g F 8.8g
13 木	食パン ガーリックチキン ポテトサラダ コーンスープ	鶏肉	★食パン じゃが芋、油、砂糖	白菜、椎茸、エリンギ、にんにく 胡瓜、人参、レタス 国産冷凍コーン、コーンペースト、キャベツ、茄子、えのきたけ	醤油、みりん、酒 白みそ、酢、食塩、醤油 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪梅おにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	E 507kcal P 26.8g F 11.1g	E 353kcal P 20.1g F 8.1g

9月のおしらせ

19日(水) お誕生会《9月のもりもり料理》
【3歳以上児対象】
♪おやつピュッフェ♪ 4日(火)・26日(水)

秋と言えば、読書の秋ですね。
そこで、9月のもりもり献立は、
絵本に出てくる料理が登場します！
また、その中の絵本の1つ「かれー
だいおうのまほう」の作者：石倉ヒ
ロユキ氏の出身地である島根県も
紹介します♪

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- ・主食 → 三分つき米（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9月現在)
- *おやつは、(該当の方に)個別にお伝えいたします。
- ・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

旬の食材

椎茸 舞茸 しめじ 南瓜
チンゲン菜 里芋 さつま芋
ぶどう 柿 梨 等

今年度のお誕生会メニューでは「〇月のもりもり料理」として旬の食材や行事など、その「月」にゆかりのある内容を取り上げています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。また3歳以上児さんには、その日に登場する食材や料理、関連する日本各地の文化や歴史などについても紹介しています。

こども
9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			
14 金	豚ひき肉のソース炒め コーンの和え物 のり入りすまし汁	豚ひき肉 刻みのり	油、砂糖 砂糖 こんにゃく	キャベツ、ピーマン、人参、ねぎ、 生姜 国産冷凍コーン、白菜、大根、 赤パプリカ もやし、玉葱、小松菜、しめじ	ウスターソース、 濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪バターおさつ ♪ごまこんぶ お菓子	E 540kcal P 17.9g F 17.0g	E 422kcal P 14.1g F 13.3g
15 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	トマトピューレ、キャベツ、 玉葱、人参、しめじ	ケチャップ、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	E 554kcal P 24.4g F 21.1g	E 443kcal P 19.5g F 16.9g
18 火	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉の磯焼き 胡瓜とわかめの酢の物 なめこの卵スープ	きくぐみのおともだち 鶏肉、刻みのり わかめ ★卵	砂糖	玉葱、生姜 胡瓜、白菜、人参 なめこ、大根、えのきたけ、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪炒りじゃこ くだもの	E 507kcal P 25.0g F 16.0g	E 379kcal P 19.5g F 11.3g
19 水	【お誕生会】 まほうのカレーライス 南瓜のおやき げんきサラダ	豚肉 鶏ひき肉 刻み昆布、かつお節	じゃが芋、さつま芋、 砂糖、片栗粉 油、砂糖、片栗粉 油、砂糖	玉葱、人参、しめじ、ピーマン、 南瓜 キャベツ、胡瓜、トマト、 国産冷凍コーン	かつおだし汁、みりん、 カレー粉、濃口醤油 ケチャップ、醤油 酢、食塩、醤油	牛乳 ♪豆乳きな粉プリン ♪酢こんぶ お菓子	E 684kcal P 23.9g F 18.3g	E 517kcal P 18.5g F 14.1g
20 木	☆リクエストメニュー☆ 豚肉のみそチーズ焼き 彩り和え こんにゃくのすまし汁	きくぐみのおともだち 豚肉、★チーズ	砂糖 砂糖 こんにゃく	もやし、ピーマン 胡瓜、トマト、人参、ブロッコリー、 国産冷凍コーン キャベツ、大根、南瓜、しめじ	みそ、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ジャムサンド ♪青のりじゃこ お菓子	E 578kcal P 24.7g F 21.5g	E 434kcal P 19.1g F 16.5g
21 金	☆リクエストメニュー☆ 焼きししゃも 切り干し大根の煮物 豆腐のそぼろ汁	きくぐみのおともだち ★ししゃも 油揚げ 豚ひき肉、 絹ごし豆腐	砂糖 片栗粉	切り干し大根、人参 白菜、玉葱、国産冷凍コーン、 しめじ、ねぎ	かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油、 食塩、酒	牛乳 ♪お月見スイートポテト こんぶ ♪うさぎクッキー	E 640kcal P 24.4g F 22.6g	E 496kcal P 18.1g F 17.0g
22 土	焼きそば	豚肉、かつお節、 青のり	★中華麺	キャベツ、玉葱、もやし、人参、 ねぎ	濃厚ソース	牛乳 お菓子	E 550kcal P 25.3g F 20.4g	E 428kcal P 20.0g F 16.1g
25 火	麻婆豆腐 ツナポテト 中華和え	木綿豆腐、豚ひき肉 ツナ、青のり	砂糖、片栗粉 じゃが芋 砂糖、ごま油	キャベツ、玉葱、ねぎ、干椎茸、 生姜 胡瓜、チンゲン菜、人参、きくらげ	椎茸だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 醤油 濃口醤油、酢	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪ゆかりじゃこ カルテツお菓子	E 567kcal P 20.0g F 17.4g	E 431kcal P 15.8g F 13.3g
26 水	☆リクエストメニュー☆ 魚の甘辛焼き 人参の和え物 干椎茸のお吸い物	ふじぐみにじいろぐるーぷ かれい 豚ひき肉	砂糖 砂糖、ごま油 ★ふ	生姜 人参、キャベツ、ほうれん草、 国産冷凍コーン 大葉、白菜、冬瓜、えのきたけ、 干椎茸	濃口醤油、みりん、酒 醤油 椎茸だし汁、醤油、 食塩、みりん	♪おやつピュッフェ♪ (未)牛乳 ミニクロワッサン ♪酢こんぶ ♪野菜チップ	E 546kcal P 26.1g F 18.0g	E 379kcal P 16.6g F 11.8g
27 木	豚骨塩ラーメン さつま芋の唐揚げ しそ和え	豚肉	★中華麺 さつま芋、片栗粉、油	もやし、茄子、ピーマン、 えのきたけ、国産冷凍コーン 大葉、胡瓜、キャベツ、人参、 南瓜、ブロッコリー	豚骨だし汁、食塩、 醤油、こしょう 食塩 ゆかり	牛乳 ♪ケチャップライス ♪焼き干しえび お菓子	E 612kcal P 21.4g F 16.1g	E 456kcal P 16.7g F 11.8g
28 金	☆リクエストメニュー☆ 豚肉の梅焼き のりじゃこ和え 煮干だしみそ汁	ふじぐみ ぶどうももぐるーぷ 豚肉 刻みのり、 ちりめんじゃこ えび	砂糖 砂糖 こんにゃく	梅肉、玉葱、人参、生姜 キャベツ、胡瓜、ほうれん草、 トマト 白菜、冬瓜、茄子、ピーマン、 えのきたけ	醤油、みりん 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪ごまみそケーキ ♪醤油こんぶ くだもの	E 569kcal P 24.0g F 19.4g	E 455kcal P 19.2g F 15.5g
29 土	かやくうどん	鶏肉、油揚げ	★うどん、こんにゃく	白菜、人参、大根、南瓜、 えのきたけ、小松菜	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 お菓子	E 482kcal P 24.9g F 13.0g	E 386kcal P 19.9g F 10.4g

*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。
*三分つ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。
*6~9月は食中毒予防のため、お弁当日はありません。