

# こと 10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月	【お弁当日】 魚のゆかり焼き ココロ和え 豆腐のみそ汁	さけ 絹ごし豆腐	さつまいも、じゃが芋、砂糖	生姜 南瓜、胡瓜 キャベツ、ほうれん草、えのきたけ	ゆかり、醤油、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 パン①いろいろなジャム ♪焼き干しえび くだもの	E P F 212kcal 9.2g 7.5g	E P F 377kcal 18.6g 8.5g
2火	鶏肉のボン酢がけ ひじきの煮物 ごま入りすまし汁	鶏肉 油揚げ	砂糖 すりごま	玉葱、ねぎ、生姜 ひじき、国産冷凍コーン もやし、南瓜、小松菜、しめじ	かつおだし汁、醤油、 酢、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ゼリー こんぶ おかし	E P F 534kcal 22.1g 20.3g	E P F 425kcal 17.6g 16.3g
3水	豚肉のみそ焼き 切り干し大根の酢の物 お吸い物	豚肉 わかめ	砂糖 砂糖 こんにゃく	玉葱、人参 切り干し大根、胡瓜 白菜、椎茸、ねぎ	みそ、みりん、酒 醤油、酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪黒糖ケーキ ♪青のりじゃこ チーズ	E P F 581kcal 25.7g 22.3g	E P F 425kcal 18.0g 14.7g
4木	厚焼き卵 ささみの和え物 生姜のみそ汁	★卵、豚ひき肉 ささみ	片栗粉 砂糖	ひじき、ねぎ 白菜、大根、人参、えのきたけ 生姜、キャベツ、玉葱、ほうれん草、 しめじ	かつおだし汁、食塩、 醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ソースそば ♪バリバリこんぶ お菓子	E P F 508kcal 20.7g 14.7g	E P F 396kcal 16.5g 11.2g
5金	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉の甘辛唐揚げ おかし和え お揚げのすまし汁	きくぐみのおともだち 鶏肉 かつお節 油揚げ、絹ごし豆腐	片栗粉、油、砂糖、ごま 砂糖	生姜 キャベツ、南瓜、胡瓜、ほうれん草 白菜、えのきたけ、人参	醤油、みりん、酒、 濃口醤油 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪豆乳くすもち ♪ゆかりじゃこ お菓子	E P F 535kcal 26.7g 14.4g	E P F 419kcal 21.2g 11.3g
6土	醤油ラーメン	豚肉	★中華麺	キャベツ、南瓜、大根、しめじ、 ねぎ	かつおだし汁、 濃口醤油、醤油	牛乳 お菓子	E P F 525kcal 23.0g 16.8g	E P F 408kcal 18.3g 13.3g
9火	☆リクエストメニュー☆ すき焼き風うどん ゆかりおさつ 胡瓜の浅漬け	きくぐみのおともだち 豚肉、焼き豆腐 刻み昆布	★うどん、こんにゃく、 砂糖 さつまいも 砂糖	白菜、人参、舞茸、しめじ、白ねぎ 胡瓜、もやし、えのきたけ	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 ゆかり かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪じゃこおにぎり ♪醤油こんぶ お菓子	E P F 541kcal 19.7g 12.9g	E P F 391kcal 14.9g 10.1g
10水	鶏肉のねぎ塩炒め ツナ和え 赤だしみそ汁	鶏肉 ツナ	油 砂糖 ★ふ	ねぎ、キャベツ、玉葱、生姜 もやし、人参、ほうれん草 白菜、しめじ、大根、小松菜	食塩、醤油、酒 醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪チーズホットケーキ ♪焼き干しえび ミニゼリー	E P F 560kcal 24.3g 20.1g	E P F 441kcal 19.5g 16.1g
11木	魚のおろし煮 ビーフン炒め おさつ和え	かれい	ビーフン、油 さつまいも、砂糖	大根、生姜 小松菜、エリンギ、 国産冷凍コーン、にんにく 白菜、胡瓜、えのきたけ	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 醤油	牛乳 パウムクーヘン ♪酢こんぶ カルテツお菓子	E P F 574kcal 24.1g 16.2g	E P F 331kcal 14.8g 9.0g
12金	豚肉のおかし焼き 梅じゃこ和え 茄子のみそ汁	豚肉、かつお節 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐、油揚げ	砂糖	キャベツ、人参、生姜 梅肉、白菜、南瓜、トマト、水菜、 国産冷凍コーン 茄子、えのきたけ、ほうれん草、 ブロッコリー	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪カレーじゃこ お菓子	E P F 559kcal 25.8g 20.4g	E P F 438kcal 20.6g 15.9g
13土	ソース焼きうどん	豚肉、かつお節、 青のり	★うどん	キャベツ、もやし、人参、 エリンギ、小松菜	濃厚ソース	牛乳 お菓子	E P F 562kcal 24.6g 20.5g	E P F 439kcal 19.4g 16.1g

## 10月のおしらせ

10日(水) 運動会 (雨天中止の場合は通常保育)  
11日(木)、12日(金) 運動会延期日  
18日(木) お誕生会 <<10月のもりもり料理>>  
【3歳以上児対象】  
お弁当日 1日(月)・22日(月)  
♪おやつビュッフェ♪ 16日(火)・31日(水)

9月に引き続き、読書の秋ということで、  
絵本に出てくる食材を使った料理が登場です！  
また、スポーツの秋にちなんで、日本の相撲文化に  
着目し、塩を使った料理も登場します。  
伯方の塩で有名な愛媛県の郷土料理も紹介します。

今年度のお誕生会メニューでは「10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。

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10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

【旬の野菜やくだもの】  
さつまいも チンゲン菜  
人参 大根 きのこと類  
りんご 梨 柿 ぶどう 等

こども  
10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			
15 月	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉の香り焼き 酢みそ和え 八宝汁	きくぐみのおともだち 鶏肉、青のり 油揚げ	黒ごま、黒すりごま、 ごま油 砂糖 じゃが芋、こんにゃく、 片栗粉	もやし、国産冷凍コーン、生姜 キャベツ、大根、トマト、小松菜 白菜、椎茸、人参、ねぎ、干椎茸	醤油、みりん、酒 白みそ、酢 かつおだし汁、椎茸だし汁、 醤油、食塩	牛乳 ♪フライドおさつ ♪甘辛じゃこ お菓子	E 512kcal P 23.9g F 13.4g	E 400kcal P 19.2g F 10.2g
16 火	☆リクエストメニュー☆ 焼きししゃも 和え物 豚汁	きくぐみのおともだち ★ししゃも 豚肉、絹ごし豆腐	砂糖	白菜、胡瓜、国産冷凍コーン、 えのきたけ キャベツ、しめじ、玉葱、ほうれん草	醤油 煮干だし汁、みそ	♪おやつピュッフェ♪ (未)牛乳 ドーナツ ♪ごまこんぶ お菓子	E 543kcal P 21.5g F 20.7g	E 379kcal P 15.0g F 13.8g
17 水	☆リクエストメニュー☆ 豚肉の甘酢焼き 三色和え わかめのすまし汁	きくぐみのおともだち 豚肉 わかめ、厚揚げ	砂糖、片栗粉 砂糖	玉葱、黄パプリカ、生姜 胡瓜、もやし、人参 白菜、大根、えのきたけ	濃口醤油、酢、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ミニメロンパン ♪ゆかりじゃこ くだもの	E 581kcal P 23.5g F 21.1g	E 437kcal P 18.3g F 15.9g
18 木	【お誕生会】 きのこあんかけそば 鶏肉の塩照り焼き 南瓜のたたき	油揚げ 鶏肉 ツナ	★中華麺、片栗粉 片栗粉 油、砂糖	しめじ、えのきたけ、舞茸、 もやし、人参、チンゲン菜、干椎茸 にんにく、生姜 南瓜、玉葱、ねぎ	椎茸だし汁、醤油、 食塩、みりん、 こしょう 食塩、みりん、酒 濃口醤油、酢	牛乳 ♪きなこおはぎ ♪焼き干しえび お菓子	E 549kcal P 29.1g F 13.7g	E 402kcal P 22.5g F 10.4g
19 金	食パン 鶏肉のカレー炒め ごまドレサラダ 卵スープ	鶏肉 ★卵	★食パン 油 すりごま、ごま、砂糖、油	もやし、玉葱、ほうれん草、 エリンギ、生姜 キャベツ、胡瓜、大根、茄子 白菜、南瓜、人参、ねぎ	カレー粉、醤油、 みりん、酒 酢、醤油、食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪ひじきおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	E 521kcal P 25.8g F 16.1g	E 363kcal P 19.4g F 11.8g
20 土	和風スバゲティ	豚肉	★スバゲティ、砂糖、 片栗粉、油	キャベツ、玉葱、小松菜、人参、 しめじ、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩、	牛乳 お菓子	E 549kcal P 23.0g F 18.4g	E 464kcal P 19.0g F 15.5g
22 月	【お弁当日】 豚肉の赤みそ炒め もやしのナムル 春雨スープ	豚肉	砂糖、油 砂糖、ごま、ごま油 春雨	キャベツ、玉葱、人参、にら、生姜 もやし、国産冷凍コーン、水菜 白菜、南瓜、えのきたけ、ねぎ	赤みそ、みそ、醤油、酒 醤油、酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 こしょう	牛乳 ♪りんごおさつケーキ ♪バリバリこんぶ クラッカージャムサンド	E 221kcal P 7.3g F 8.3g	E 435kcal P 16.2g F 13.6g
23 火	鶏肉の生姜焼き もみじおろし和え 南瓜のみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ		生姜、玉葱、チンゲン菜 大根、人参、キャベツ、胡瓜、 えのきたけ 南瓜、もやし、しめじ、ねぎ	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 酢、みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ミートポテト ♪炒りじゃこ お菓子	E 594kcal P 24.7g F 22.6g	E 465kcal P 19.8g F 17.6g
24 水	魚の醤油焼き 白和え 鶏ひき肉のお吸い物	さけ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	こんにゃく、砂糖	生姜 白菜、ほうれん草、人参 キャベツ、えのきたけ、水菜、生姜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩、みりん、酒	牛乳 ♪お好みトースト こんぶ ミニゼリー	E 520kcal P 29.2g F 12.7g	E 358kcal P 18.3g F 9.0g
25 木	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉の照り焼き さっぱり和え なめこのみそ汁	きくぐみ ぶどうぐるーぶ 鶏肉 絹ごし豆腐	片栗粉 砂糖	玉葱、ピーマン、生姜 キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン、 トマト、梅肉 なめこ、白菜、人参、チンゲン菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪黒ごまきな粉ケーキ ♪焼き干しえび くだもの	E 503kcal P 26.0g F 12.9g	E 407kcal P 21.1g F 10.3g
26 金	とんかつ 切り干し大根の煮物 すまし汁	豚肉、★卵 油揚げ	★小麦粉、★パン粉、油 砂糖 ★ふ	切り干し大根、人参 キャベツ、南瓜、えのきたけ、 しめじ、ねぎ	食塩、こしょう、 とんかつソース かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油	ヨーグルト ♪甘辛じゃこ ミニカステラ	E 435kcal P 19.9g F 6.5g	E 329kcal P 14.4g F 4.6g
27 土	カレーうどん	鶏肉	★うどん、砂糖、片栗粉	白菜、玉葱、人参、しめじ、ねぎ	かつおだし汁、 カレー粉、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	E 485kcal P 20.6g F 11.9g	E 376kcal P 16.1g F 10.1g
29 月	☆リクエストメニュー☆ ロールパン 豚肉の レモンバターソテー カラフルサラダ コーンスープ	きくぐみ らーめんぐるーぶ、きくぐみのおともだち 豚肉 いか	★ロールパン ★バター、片栗粉、砂糖 砂糖、油 里芋	レモン果汁、玉葱、人参、 ブロッコリー、にんにく キャベツ、南瓜、胡瓜、赤パプリカ 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、大根、椎茸	食塩、醤油、こしょう、 酒 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪醤油こんぶ せんべい	E 583kcal P 23.2g F 21.3g	E 399kcal P 16.9g F 16.0g
30 火	☆リクエストメニュー☆ 五目ハンバーグ 胡瓜の和え物 玉葱の梅みそ汁	きくぐみ みかんぐるーぶ 鶏ひき肉、鶏ひき肉 わかめ	片栗粉 春雨、砂糖、ごま油 こんにゃく	キャベツ、椎茸、人参、ピーマン、 ひじき、干椎茸 胡瓜、もやし 梅肉、玉葱、大根、ブロッコリー、 国産冷凍コーン	食塩、こしょう、 椎茸だし汁、醤油、みりん 濃口醤油、酢 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪シュガーパンブキン ♪青のりじゃこ お菓子	E 516kcal P 21.9g F 16.0g	E 400kcal P 17.3g F 12.7g
31 水	魚の和風パン粉焼き 高野豆腐の煮物 うすくず汁	かれい、青のり 高野豆腐、油揚げ とろろ昆布	★パン粉 砂糖 じゃが芋、片栗粉	生姜 人参、小松菜 キャベツ、しめじ、ほうれん草	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	♪おやつピュッフェ♪ (未)牛乳 ジャムサンド ♪酢こんぶ ♪紫芋チップ	E 479kcal P 26.7g F 11.6g	E 344kcal P 17.2g F 8.7g

\*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。