

令和7年度

こども
8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	金	ライス 豚肉の きな粉バター醤油焼き 茄子と胡瓜の和え物 コーンシチュー	豚肉、きな粉 豆乳	三分づき米 ★バター、砂糖 砂糖 片栗粉	南瓜、生姜 茄子、胡瓜、ピーマン、トマト 国産冷凍コーン、コーンペースト、 玉葱、大根、椎茸	濃口醤油、酒 醤油 混合だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪焼きうどん ♪青のりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ ぶるましゅちょこいちご れもんぐるーぶ
2	土	ミートスパゲティ	豚ひき肉	スパゲティ、じゃが芋、 砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、大根	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	
4	月	ごはん 鶏すき焼き風 和風大根サラダ みそ汁	鶏肉 ツナ、かつお節	三分づき米 しらたき、砂糖 ★マヨネーズ、砂糖	玉葱、南瓜、生姜 大根、胡瓜 人参、もやし、ピーマン、 ブロッコリー	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ソースマカロニ ♪ごまこんぶ お菓子	
5	火	ごはん カレイの生姜煮 揚げ焼きなすの おろしあんかけ 酢みそ和え	かれい 厚揚げ	三分づき米 片栗粉、油 すりごま、砂糖	生姜、ねぎ 茄子、大根 キャベツ、えのきたけ、人参	混合だし汁、醤油、 みりん、酒 混合だし汁、みりん、 醤油 白みそ、酢	牛乳 ♪黒ごまケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	
6	水	七夕そばろ井 天の川のお吸い物 すいか	鶏ひき肉、★錦糸卵 とろろ昆布	三分づき米、砂糖 そうめん、片栗粉	人参、胡瓜、ほうれん草 冬瓜、オクラ、人参、えのきたけ すいか	食塩、濃口醤油、 みりん、酒 昆布だし汁、食塩、 醤油、みりん	牛乳 ♪七夕ゼリー（豆乳） こんぶ お菓子	☆七夕まつり☆
7	木	ごはん 豚肉の生姜焼き ビーフンサラダ 大葉のみそ汁	豚肉 ツナ 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 ビーフン、ごま油、砂糖	生姜、玉葱 胡瓜、人参 大葉、白菜、大根、トマト	濃口醤油、みりん、酒 醤油、酢 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪南瓜のきな粉和え ♪ゆかりじゃこ チーズ	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
8	金	カレーラーメン 粉ふき芋 彩り和え	鶏肉 青のり	中華麺、砂糖、片栗粉 じゃが芋 砂糖	白菜、人参、えのきたけ キャベツ、ピーマン、トマト、 国産冷凍コーン	混合だし汁、カレー粉、 濃口醤油、みりん 食塩 醤油	牛乳 ♪ごまとわかめの おにぎり ♪醤油こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ からあげにんじん ぐるーぶ
9	土	中華丼	豚肉	三分づき米、片栗粉、 ごま油	白菜、人参、大根、小松菜、生姜	混合だし汁、みりん、 醤油、酒、食塩	牛乳 お菓子	
12	火	ごはん 豚肉と冬瓜の焼き物 胡瓜の浅漬け 南瓜のお吸い物	豚肉 刻み昆布 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖	冬瓜、人参、生姜 胡瓜、大根、えのきたけ 南瓜、キャベツ	濃口醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 食塩 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪青のりじゃこ せんべい	
13	水	ごはん サケのごま焼き ささみのさっぱり和え なめこ汁	さけ ささみ	三分づき米 ごま、すりごま 砂糖	生姜 白菜、南瓜、人参 なめこ、キャベツ、もやし、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 醤油、酢 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪醤油こんぶ お菓子	
14	木	ごはん 豚肉と高野豆腐の煮物 ふかし芋 千草和え	豚肉、高野豆腐 油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 さつま芋 春雨、砂糖	玉葱、人参、干椎茸 キャベツ、南瓜	椎茸だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪黒糖くずもち ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち

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8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）
- 8月の
おしらせ

6日(水)七夕まつり
20日(水)誕生会《8月のもりもり献立》

【3歳以上児対象】
♪おやつビュッフェ♪7日(木)・18日(月)
- 今月のもりもり献立は、夏野菜のズッキーニを使った「鶏肉とズッキーニのトマト煮」をメインに。サラダには、マカロニを入れて、子ども達が食べやすいように「マカロニサラダ」が登場します。
また、汁物は、身体を冷やす作用もある水分量が多い冬瓜を入れ、ほんのり
- 旬の食材

パプリカ ゴーヤ 茄子 冬瓜 胡瓜
オクラ ズッキーニ ピーマン トマト
とうもろこし 南瓜 すいか ぶどう など
- 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ブ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。
- エネルギー

たんぱく質

脂質

559kcal

23.9g

18.9g

432kcal

18.1g

14.6g

令和7年度

こども
8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		
15	金	ごはん 鶏肉の青のり焼き ひじきの煮物 具沢山すまし汁	鶏肉、青のり 油揚げ	三分づき米 砂糖、ごま油 さつま芋	キャベツ、生姜 ひじき、人参 玉葱、大根、南瓜	醤油、みりん、酒 濃口醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪米粉のレモンケーキ ♪甘辛こんぶ お菓子	
16	土	鶏そぼろ丼ぶり	鶏ひき肉	三分づき米、油、砂糖、 片栗粉	玉葱、人参、大根、南瓜	混合だし汁、 濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
18	月	ごはん 焼きししゃも (刻)焼き魚 切り干し大根の煮物 のり入りすまし汁	ししゃも かれい 油揚げ 刻みのり	三分づき米 砂糖 こんにゃく	切り干し大根、人参 白菜、小松菜、しめじ	食塩、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
19	火	豚肉と茄子の ぶっかけうどん さつま芋の唐揚げ チンゲン菜のお浸し	豚肉 かつお節	うどん、砂糖 さつま芋、片栗粉、油 砂糖	茄子、白菜、人参、白ねぎ チンゲン菜、大根、赤パプリカ	混合だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 食塩 醤油、混合だし汁	牛乳 ♪大葉の塩おにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	
20	水	ごはん 鶏肉とズッキーニの トマト煮 マカロニサラダ 冬瓜と豚ひき肉の カレースープ	鶏肉 豚ひき肉	三分づき米 油、砂糖 マカロニ、油、砂糖 じゃが芋	にんにく、ズッキーニ、玉葱、 トマトピューレ、パセリ キャベツ、胡瓜、人参 冬瓜、小松菜	食塩、こしょう、醤油 酢、食塩 混合だし汁、カレー粉、 醤油、食塩、こしょう	牛乳 ♪生クリームの ふんわりスコーン ♪青のりじゃこ くだもの	☆誕生会☆
21	木	ごはん サケの甘辛焼き 夏野菜の和え物 かき玉汁	さけ ★卵	三分づき米 片栗粉 砂糖	生姜 胡瓜、南瓜、キャベツ 茄子、大根、ピーマン	濃口醤油、みりん、 酒、食塩 醤油 混合だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪バリバリこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
22	金	ごはん 鶏肉のゆかり焼き おさつ和え 煮干だしのお吸い物	鶏肉	三分づき米 さつま芋、砂糖 じゃが芋	玉葱、生姜 白菜、人参 大根、椎茸	ゆかり、醤油、 みりん、酒 醤油 煮干だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪ソース焼きそば ♪甘辛じゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
23	土	カレーライス	鶏肉	三分づき米、じゃが芋、 さつま芋、砂糖、片栗粉	玉葱、人参	混合だし汁、カレー粉、 濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
25	月	ごはん サワラのきじ焼き 高野豆腐の五目煮 オクラのお吸い物	さわら 高野豆腐、油揚げ	三分づき米 すりごま、油 砂糖 こんにゃく	ねぎ、生姜 ひじき、南瓜、人参 オクラ、白菜、小松菜	濃口醤油、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪スバゲティナポリタン ♪甘辛こんぶ お菓子	
26	火	ごはん 鶏肉のうま塩焼き 梅和え もやしのみそ汁	鶏肉	三分づき米 砂糖	赤パプリカ、ピーマン、トマト、 にんにく 大根、胡瓜、人参、梅肉 もやし、キャベツ、小松菜	酒、食塩、醤油、みりん 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪じゃが芋の磯辺焼き ♪炒りじゃこ お菓子	
27	水	炊き込みごはん 豚肉の醤油炒め 塩スープ	油揚げ 豚肉	三分づき米 油	ひじき、干椎茸 にんにく、もやし、胡瓜、 ピーマン、赤パプリカ、 黄パプリカ、トマト 白菜、玉葱、人参、国産冷凍コーン	椎茸だし汁、醤油、 みりん、酒 濃口醤油、みりん、酒 豚骨だし汁、食塩、こしょう	牛乳 ♪黒糖ゼリー こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ しゃけいちごみるく ぐるーぷ
28	木	ライス サケの醤油ソテー カレーマヨサラダ トマトスープ	さけ	三分づき米 砂糖、油 じゃが芋、★マヨネーズ 砂糖	生姜 人参、茄子、えのきたけ トマト、キャベツ、もやし、 トマトピューレ	醤油、酒 カレー粉、食塩 豚骨だし汁、 ケチャップ、食塩、 こしょう	牛乳 ♪チーズホットケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	
29	金	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 和え物 わかめのお吸い物	鶏肉 わかめ、油揚げ	三分づき米 片栗粉、油 砂糖	生姜 白菜、人参、胡瓜、オクラ、 国産冷凍コーン、梅肉 玉葱、大根、ピーマン	食塩、醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、食塩、醤油	ヨーグルト ♪醤油こんぶ ♪ショートブレッド	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ あおみずいろみずのへや ぐるーぷ
30	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	

※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。