令和3年度

7月の子童夢（こども）メニュー

みんなのき三山木こども園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	☆お知らせ☆
1	木	食パン 鶏肉のバター醤油焼き 梅おかかサラダ オニオンスープ	鶏肉 かつお節	食パン 片栗粉、バター、砂糖 砂糖、油	南瓜、エリンギ、生姜 キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン、梅肉 玉葱、人参、えのきたけ、パセリ	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪ごぼうの炊き込みおにぎり ♪醤油こんぶ お菓子	
2	金	ごはん 肉豆腐 夏野菜の焼き浸し 酢みそ和え	木綿豆腐、豚肉	三分づき米 さつま芋、砂糖 ごま油、砂糖 砂糖	玉葱、人参、干椎茸、生姜 ズッキーニ、茄子、南瓜、国産冷凍コーン 白菜、もやし、小松菜	椎茸だし汁、みりん、醤油 かつおだし汁、みりん、濃口醤油 白みそ、みそ、酢	牛乳 ♪フライドポテト ♪炒りじゃこ お菓子	
3	土	ポン酢うどん	豚肉	うどん	キャベツ、大根、人参、ほうれん草、しめじ	かつおだし汁、酢、醤油、みりん、酒	牛乳 お菓子	
5	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根のごま和え トマトのみそ汁	豚ひき肉、木綿豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 すりごま、砂糖	玉葱、ほうれん草、人参、ひじき、生姜 切り干し大根、胡瓜、南瓜 トマト、キャベツ、茄子、オクラ	酒、食塩、こしょう、かつおだし汁、醤油、みりん 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪くずもち ♪甘辛こんぶ お菓子	
6	火	ごはん 魚の甘辛焼き 千草和え こんにゃくのお吸い物	かれい 油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 春雨、砂糖 こんにゃく	生姜 キャベツ、人参、チンゲン菜 もやし、南瓜、えのきたけ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 バウムクーヘン ♪カレーじゃこ お菓子	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
7	水	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 和え物 具沢山すまし汁	鶏肉 絹ごし豆腐、油揚げ	三分づき米 片栗粉、油 砂糖 こんにゃく	生姜 南瓜、もやし、人参 白菜、玉葱、椎茸、小松菜	食塩、醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	ヨーグルト ♪ごまこんぶ ミニカステラ	
8	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 磯和え なめこ汁	豚肉 刻みのり 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖	生姜、玉葱、人参 白菜、えのきたけ、ほうれん草 なめこ、キャベツ、大根、ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、赤みそ、みそ	牛乳 ♪ジャムのホットケーキ ♪ゆかりじゃこ くだもの	
9	金	きつねうどん 鶏肉のおかか焼き 白和え	油揚げ 鶏肉、かつお節 絹ごし豆腐	うどん、砂糖 こんにゃく、砂糖	もやし、玉葱、しめじ、ねぎ 大根、人参、生姜 ほうれん草、キャベツ、南瓜	かつおだし汁、醤油、みりん 濃口醤油、みりん、酒 醤油	牛乳 ♪梅おにぎり こんぶ お菓子	
10	土	和風スパゲティ	豚肉	スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	キャベツ、玉葱、小松菜、人参、しめじ	かつおだし汁、醤油、みりん、食塩	牛乳 お菓子	
12	月	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のゆかり焼き ひじきの煮物 大葉のそぼろ汁	★ししゃも かれい 油揚げ 豚ひき肉	三分づき米 砂糖、ごま油 砂糖、片栗粉、油	ひじき、人参 南瓜、白菜、玉葱、しめじ、大葉	ゆかり、酒、みりん 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、みりん、酒	牛乳 ♪さつま芋のきな粉和え ♪醤油こんぶ ♪揚げビーフン	
13	火	ごはん 酢豚 ビーフンサラダ 中華風スープ	豚肉 ★錦糸卵	三分づき米 砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油、砂糖 ごま	玉葱、赤パプリカ、チンゲン菜、生姜 胡瓜、人参 白菜、もやし、にら、椎茸	濃口醤油、酒、酢、ケチャップ 醤油、酢 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪米粉の豆乳みそケーキ ♪炒りじゃこ ミニゼリー	

7月のおしらせ

20日(火)誕生会≪7月のもりもり献立≫

【3歳以上児対象】
♪おやつビュッフェ♪　6日(火)・26日(月)

誕生会の日のお昼ごはんは「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、食材にまつわるお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盛り沢山の献立です。

今が旬の茄子やとうもろこし！みそ汁に冬瓜や南瓜、ズッキーニなど、夏野菜をふんだんに使った料理が登場します♪
夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれるそうです。
夏野菜を食べて暑い夏も元気に過ごせたらいいですね☆

【旬の野菜やくだもの】
胡瓜　ズッキーニ　とうもろこし　トマト
オクラ　茄子　冬瓜　大葉　メロン　など

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　→　菜種油　・♪　→　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（みんなのき三山木こども園　7月現在）
  ＊おやつは、（該当の方に）個別にお伝えします。
- (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)
- 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
539kcal	24.6g	17.7g
406kcal	18.4g	13.4g

令和3年度

7月の子童夢（こども）メニュー

みんなのき三山木こども園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	☆お知らせ☆
14	水	ごはん 鶏肉と茄子の 甘辛照り焼き コロコロ和え 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 さつま芋、砂糖	茄子 胡瓜、南瓜、白菜 もやし、人参、えのきたけ、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ソースそば ♪パリパリこんぶ せんべい	
15	木	ごはん 豚肉と胡瓜の炒め物 高野豆腐の バンバンジー風サラダ 大根スープ	豚肉 高野豆腐	三分づき米 油、砂糖 すりごま、砂糖、ごま油 ごま油	胡瓜、玉葱、人参、ピーマン、生姜 もやし、キャベツ、国産冷凍コーン 大根、白菜、小松菜、椎茸	濃口醤油、酒、みりん かつおだし汁、醤油、 みそ、みりん かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ㈲ドーナツ ㈱ソフトケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	
16	金	食パン 魚のカレーソースがけ サラダ コーンスープ	さけ	食パン 片栗粉 じゃが芋、砂糖、油	えのきたけ、人参 大根、ブロッコリー、赤パプリカ 国産冷凍コーン、コーンペースト、 キャベツ、南瓜、しめじ	酒、こしょう、食塩、 かつおだし汁、濃厚ソース、 カレー粉、醤油、みりん 食塩、酢 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪大葉みそおにぎり ♪酢こんぶ お菓子	
17	土	みそラーメン	豚肉	中華麺、じゃが芋	白菜、人参、ほうれん草、大根	かつおだし汁、みそ	牛乳 お菓子	
19	月	ごはん 鶏肉の香り焼き ツナ和え 豆腐のお吸い物	鶏肉、青のり ツナ 絹ごし豆腐	三分づき米 じゃが芋、黒ごま、ごま油 砂糖 こんにゃく	生姜 胡瓜、白菜、南瓜 大根、玉葱、ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪小倉トースト ♪炒りじゃこ お菓子	
20	火	ごはん 鶏肉と茄子の おろしポン酢焼き 蒸しとうもろこし 夏野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ	三分づき米 片栗粉、油	茄子、大根 とうもろこし 南瓜、冬瓜、ズッキーニ、オクラ、 人参	酒、醤油、みりん、 かつおだし汁、酢 食塩 かつおだし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 プリン(卵不使用) ♪ごまじゃこ チーズ	☆誕生会☆
21	水	ごはん 魚のみそ煮 南瓜の磯辺揚げ わかめの酢の物	かれい 青のり わかめ	三分づき米 片栗粉、油 砂糖	ねぎ、生姜 南瓜 胡瓜、大根、人参	かつおだし汁、みそ、 みりん、酒 食塩 酢、醤油、食塩	牛乳 ♪ケチャップマカロニ ♪甘辛こんぶ クラッカージャムサンド	
24	土	ミートうどん	豚ひき肉	うどん、砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、国産冷凍コーン、 椎茸	ケチャップ、濃口醤油、 濃厚ソース、 ウスターソース	牛乳 お菓子	
26	月	ごはん 焼き魚 高野豆腐の煮物 茄子のみそ汁	さけ 高野豆腐	三分づき米 砂糖	生姜 人参、小松菜 茄子、玉葱、南瓜、ピーマン	食塩、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ミニクロワッサン ♪ゆかりじゃこ ミニゼリー	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
27	火	ごはん 鶏肉のトマト焼き 大葉のサラダ 豆乳のとろとろスープ	鶏肉 豆乳	三分づき米 砂糖 油、砂糖 片栗粉	トマト、玉葱、茄子、にんにく 白菜、大根、国産冷凍コーン、大葉 キャベツ、人参、ほうれん草、椎茸	ケチャップ、食塩、醤油 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪ゼリー こんぶ おかき	
28	水	塩ラーメン じゃが芋の甘辛焼き 小松菜のお浸し	豚肉 油揚げ、かつお節	中華麺 じゃが芋、砂糖、ごま油 砂糖	キャベツ、もやし、舞茸 ねぎ、にんにく 小松菜、白菜、人参	煮干だし汁、食塩、 醤油、こしょう 濃口醤油、みりん かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪カレーじゃこ お菓子	
29	木	ごはん 鶏肉の青のり炒め お揚げの和え物 ふのお吸い物	鶏肉、青のり 油揚げ	三分づき米 じゃが芋、油 砂糖 ふ	もやし、国産冷凍コーン、生姜 キャベツ、胡瓜、人参 南瓜、大根、しめじ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪チーズホットケーキ ♪酢こんぶ お菓子	
30	金	ごはん 魚の梅焼き 彩り和え うすくず汁	かれい とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 砂糖 こんにゃく、片栗粉	生姜、梅肉 キャベツ、トマト、ほうれん草、 国産冷凍コーン 白菜、大根、人参	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪きな粉揚げパン ♪青のりじゃこ くだもの	
31	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	

＊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・海草類・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。