令和3年度

8月の子童夢（こども）メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園　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☆
2	月	ごはん 豚肉のおかか焼き さっぱり和え 南瓜のみそ汁	豚肉、かつお節 絹ごし豆腐	三分づき米 じゃが芋、砂糖	玉葱、人参、生姜 もやし、胡瓜、赤パプリカ 南瓜、大根、えのきたけ、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 醤油、酢 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪バターおさつ ♪醤油こんぶ おかき	
3	火	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ごまみそ和え のり入りすまし汁	鶏肉 刻みのり	三分づき米 じゃが芋、砂糖、片栗粉 すりごま、砂糖 こんにゃく	国産冷凍コーン、生姜 白菜、胡瓜、トマト もやし、椎茸、小松菜、人参	濃口醤油、みりん、酒 みそ、みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 バウムクーヘン ♪カレーじゃこ お菓子	
4	水	うなぎの三色丼 天の川のお吸い物 すいか	うなぎ、★卵、 刻みのり とろろ昆布	三分づき米、砂糖 ★そうめん、片栗粉	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 こんぶ お菓子	☆七夕まつり☆
5	木	ごはん 豚肉の角煮風 高野豆腐の煮物 具沢山みそ汁	豚肉 高野豆腐 油揚げ	三分づき米 砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖 こんにゃく	大根、ねぎ、生姜 人参、小松菜 白菜、玉葱、もやし	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	ヨーグルト ♪炒りじゃこ ミニカステラ	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
6	金	食パン バーベキューチキン コールスローサラダ 南瓜のスープ	鶏肉 豆乳	★食パン 砂糖 ★マヨネーズ、砂糖 砂糖、片栗粉	もやし、にんにく キャベツ、胡瓜、人参 南瓜、玉葱、ブロッコリー、エリンギ	ウスターソース、酒 食塩、酢 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪昆布の佃煮おにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
7	土	肉うどん	鶏肉	★うどん、砂糖、片栗粉	キャベツ、南瓜、ほうれん草、 えのきたけ	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒	牛乳 お菓子	
10	火	ごはん 魚のおろし煮 きんぴらごぼう ゆかり和え	かれい 豚ひき肉	三分づき米 さつま芋、砂糖、油	大根、生姜 ごぼう、人参、ひじき キャベツ、胡瓜、えのきたけ、トマト	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 濃口醤油、みりん ゆかり	牛乳 (以)ドーナツ (未)ソフトケーキ ♪ごまこんぶ ミニゼリー	
11	水	ごはん 豚肉の南蛮焼き ごま和え 和風スープ	豚肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 すりごま、ごま、砂糖 じゃが芋、ごま油	ズッキーニ、人参、生姜 もやし、胡瓜、オクラ 大根、ピーマン	醤油、酢、酒、みりん 醤油 かつおだし汁、濃口醤油	牛乳 ♪カレー焼きうどん ♪青のりじゃこ クラッカージャムサンド	
12	木	ごはん 千草焼き お揚げの和え物 わかめのお吸い物	★卵、豚ひき肉 油揚げ わかめ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	玉葱、人参、ねぎ、干椎茸 大根、キャベツ、黄パプリカ 白菜、小松菜、えのきたけ	椎茸だし汁、醤油、食塩、 かつおだし汁、みりん 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪黒糖ケーキ ♪甘辛こんぶ お菓子	
13	金	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 彩り和え 大葉のみそ汁	鶏肉 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 さつま芋	玉葱、にら、にんにく、生姜 白菜、トマト、小松菜、 国産冷凍コーン もやし、茄子、しめじ、大葉	食塩、醤油、みりん、 こしょう、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪フライドポテト ♪ゆかりじゃこ お菓子	
14	土	豆乳クリームパスタ	鶏肉、豆乳	★スパゲティ、片栗粉	キャベツ、玉葱、人参、しめじ、 ほうれん草	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩、こしょう	牛乳 お菓子	

おしらせ

4日(水)七夕まつり
18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♪5日(木)・25日(水)

誕生会では、子ども達に大人気のカレーライスに夏野菜をたっぷり入れて夏仕様にアレンジ！夏野菜カレーとして登場します☆
また、パプリカの生産第1位の宮城県も紹介します。お楽しみに♪

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。

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

紙面の都合上、食材名などを省略しています。
- ♪　→　手作りのおやつのマーク
- 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
- ◎　→　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
  (みんなのき黄檗こども園・分園　8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
550kcal	23.7g	18.7g
411kcal	17.7g	14.3g

令和3年度

8月の子童夢（こども）メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園　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☆
16	月	ごはん 魚の照り焼き 切り干し大根の おかかマヨ和え ふのみそ汁	さけ かつお節	三分づき米 砂糖、片栗粉 ★マヨネーズ、砂糖 ★ふ、じゃが芋、 こんにゃく	生姜 切り干し大根、キャベツ、南瓜 白菜、椎茸、人参	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ほうじ茶ケーキ ♪酢こんぶ くだもの	
17	火	ごはん ハンバーグ ひじきの煮物 梅入りすまし汁	豚ひき肉 油揚げ	三分づき米 砂糖、ごま油 こんにゃく	玉葱、生姜 ひじき、国産冷凍コーン キャベツ、大根、南瓜、梅肉	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪焼き干しえび お菓子	
18	水	夏野菜カレー 南瓜のガーリック焼き ささみと胡瓜のサラダ	豚ひき肉 ささみ、かつお節	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、片栗粉、油 油 砂糖、油	玉葱、ピーマン、茄子、人参、 ズッキーニ、赤パプリカ、にんにく、 トマトピューレ 南瓜、にんにく、パセリ 白菜、胡瓜、オクラ、人参、 国産冷凍コーン	かつおだし汁、カレー粉、 濃口醤油、ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース、食塩 食塩、こしょう 酢、濃口醤油	牛乳 ♪水ようかん ♪ごまこんぶ せんべい	☆誕生会☆
19	木	すき焼き風うどん じゃが芋の唐揚げ 酢みそ和え	鶏肉、焼き豆腐	★うどん、しらたき、砂糖 じゃが芋、片栗粉、油 砂糖、すりごま	白菜、まいたけ、人参、しめじ、ねぎ キャベツ、ほうれん草、 国産冷凍コーン	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 食塩 白みそ、みそ、酢	牛乳 ♪とろろおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
20	金	ごはん 焼きししゃも (刻)魚の塩焼き 磯和え 豚汁	★ししゃも かれい 刻みのり 豚肉	三分づき米 砂糖 さつま芋	白菜、えのきたけ、チンゲン菜、 国産冷凍コーン もやし、茄子、椎茸	食塩、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪米粉の 豆乳黒ごまケーキ ♪醤油こんぶ お菓子	
21	土	ねぎ塩ラーメン	鶏肉	★中華麺	ねぎ、白菜、大根、人参	かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 お菓子	
23	月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきの和え物 冬瓜のお吸い物	鶏肉 油揚げ	三分づき米 ごま、片栗粉 砂糖	もやし、生姜 ひじき、キャベツ、胡瓜、 ほうれん草、国産冷凍コーン 冬瓜、白菜、人参	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ミルクトースト ♪カレーじゃこ ミニゼリー	
24	火	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 ビーフン炒め	木綿豆腐、豚ひき肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 さつま芋、砂糖 ビーフン、ごま油	キャベツ、玉葱、ねぎ、干椎茸、生姜 にら、エリンギ、赤パプリカ、 にんにく	椎茸だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 醤油 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう	牛乳 ♪南瓜のチーズ焼き ♪甘辛こんぶ お菓子	
25	水	ごはん 魚の磯辺焼き 胡瓜の浅漬け じゃが芋のみそ汁	かれい、刻みのり、 青のり 刻み昆布 油揚げ	三分づき米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	生姜 胡瓜、もやし、えのきたけ 白菜、南瓜、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ジャムサンド ♪焼き干しえび ♪揚げビーフン	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
26	木	豚骨ラーメン 粉ふき芋 中華和え	鶏肉 青のり	★中華麺 じゃが芋 砂糖、ごま油	白菜、人参、ピーマン、椎茸 キャベツ、チンゲン菜、しめじ、 国産冷凍コーン	豚骨だし汁、食塩、 醤油、こしょう 食塩 醤油	牛乳 ♪鮭おにぎり ♪酢こんぶ お菓子	
27	金	ごはん 鶏肉のみそマヨ炒め 甘酢和え お吸い物	鶏肉 油揚げ	三分づき米 ★マヨネーズ、油 砂糖	キャベツ、ズッキーニ、 国産冷凍コーン、生姜 白菜、南瓜、えのきたけ もやし、人参、小松菜、椎茸	みそ、みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪くずもち ♪ゆかりじゃこ お菓子	
28	土	焼きうどん	豚肉、かつお節	★うどん	キャベツ、もやし、玉葱、人参、ねぎ	醤油、みりん、食塩、 こしょう	牛乳 お菓子	
30	月	食パン 魚のチーズ焼き ポテトサラダ コーンスープ	さけ、チーズ	★食パン じゃが芋、砂糖、油 さつま芋	にんにく、生姜、パセリ 胡瓜、人参 国産冷凍コーン、コーンペースト、 キャベツ、玉葱	食塩、こしょう 食塩、酢 かつおだし汁、食塩	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪パリパリこんぶ お菓子	
31	火	ごはん とんかつ ツナ和え なめこ汁	豚肉 ツナ 絹ごし豆腐	三分づき米 ★小麦粉、★パン粉、油 じゃが芋、砂糖	キャベツ、人参 なめこ、大根、もやし、ねぎ	食塩、こしょう、 とんかつソース 醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪シュガーケーキ ♪炒りじゃこ くだもの	

＊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。