令和4年度

8月の子童夢（こども）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 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	月	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 磯和え 高野豆腐のすまし汁	 鶏肉 刻みのり 高野豆腐	三分づき米 砂糖 	 大葉、大根、梅肉 キャベツ、えのきたけ、小松菜、 国産冷凍コーン 白菜、人参	 濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 パン◎いろいろジャム ♪甘辛じゃこ お菓子	
2	火	ごはん 豚肉の甘辛焼き 白菜の和え物 みそ汁	 豚肉 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 	 玉葱、人参、生姜 白菜、胡瓜、ブロッコリー、 国産冷凍コーン 茄子、南瓜、ピーマン	 濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪バターおさつ ♪ごまこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ にじいろくわがたぐるーぷ
3	水	㈪うなぎの三色丼 ㈫そぼろ丼　※ 天の川のお吸い物 すいか	うなぎ、★錦糸卵 鶏ひき肉 とろろ昆布	三分づき米、砂糖 砂糖 そうめん、片栗粉	胡瓜、ほうれん草 人参 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 みりん、濃口醤油、酒 昆布だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪七夕ゼリー ♪焼き干しえび ミニカステラ	☆七夕まつり☆
4	木	かやくうどん 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜のごま和え	豚肉、油揚げ 鶏ひき肉	うどん、こんにゃく 油、片栗粉 すりごま、砂糖	白菜、人参、椎茸、ねぎ 南瓜 胡瓜、キャベツ、小松菜	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 みりん、濃口醤油 醤油	牛乳 ♪昆布の佃煮おにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
5	金	ごはん ハンバーグ 白菜の浅漬け 切り干し大根のみそ汁	 豚ひき肉、鶏ひき肉 刻み昆布 油揚げ	三分づき米 砂糖 	 玉葱、生姜 白菜、もやし、えのきたけ 切り干し大根、南瓜、椎茸	 食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 かつおだし汁、醤油、 食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 バウムクーヘン ♪醤油こんぶ ミニゼリー	
6	土	塩ラーメン	豚肉	中華麺、じゃが芋	白菜、人参、小松菜	かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 お菓子	
8	月	炊き込みごはん 鶏肉とトマトの 醤油炒め かき玉汁	油揚げ 鶏肉 ★卵	三分づき米 さつま芋、油 	人参、干椎茸 トマト、生姜 茄子、ピーマン、白菜	醤油、みりん、酒 醤油、食塩、みりん、 酒 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ミニメロンパン ♪青のりじゃこ くだもの	
9	火	ごはん 魚のごま照り焼き おかか和え 鶏肉のみそ汁	 かれい かつお節 鶏肉	三分づき米 ごま、砂糖、片栗粉 砂糖 こんにゃく	 生姜 キャベツ、水菜、黄パプリカ 人参、もやし	 濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ㈭ドーナツ ㈬ソフトケーキ ♪酢こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
10	水	食パン 豚肉のマヨネーズ焼き 彩りサラダ ラタトゥイユ	 豚肉 ツナ	食パン じゃが芋、★マヨネーズ 砂糖、油 砂糖	 パセリ、生姜 胡瓜、国産冷凍コーン、 赤パプリカ ズッキーニ、玉葱、茄子、 にんにく、トマトピューレ	 醤油、みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、食塩、 ケチャップ、濃口醤油	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
12	金	ごはん 鶏肉の青のり焼き 大豆とひじきの さっぱり和え 南瓜のみそ汁	 鶏肉、青のり 大豆 油揚げ	三分づき米 砂糖 こんにゃく	 もやし、生姜 ひじき、キャベツ 南瓜、白菜、大根、人参	 醤油、みりん、酒 醤油、酢 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪フライドポテト ♪パリパリこんぶ お菓子	
13	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	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	

おしらせ

3日㈬七夕まつり
24日㈬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♪9日㈫・23日

今月のエプロンタイムでは、ズッキーニがたくさん収穫される群馬県を紹介します。ズッキーニは焼いてから冷やして、ツナ和えとして登場します。
他にも、旬のトマトやパプリカを使った料理も登場します♪

誕生会の日の昼ごはんは「○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もり沢山の献立です。

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　→　米油
- ◎　→　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。
- (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
552kcal	24.5g	19.0g
415kcal	18.4g	14.4g

※3歳未満児の七夕まつりの献立は、うなぎを鶏そぼろに変更して提供します。その他の食材は以上児同様となります。

令和4年度

8月の子童夢（こども）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 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☆
15	月	ごはん 具沢山厚焼き卵 ビーフンサラダ 中華風スープ	 ★卵 	三分づき米 砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油、砂糖 じゃが芋、ごま油	 玉葱、人参、ひじき、ねぎ 胡瓜、国産冷凍コーン 大根、チンゲン菜	 かつおだし汁、醤油、 塩、みりん 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪カレー焼きうどん ♪ごまじゃこ せんべい	
16	火	ごはん 焼きししゃも (刻)魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋のみそ汁	 ししゃも かれい 高野豆腐 油揚げ	三分づき米 砂糖 さつま芋、こんにゃく	 人参、国産冷凍コーン 白菜、玉葱	 酒、食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪チーズホットケーキ ♪甘辛こんぶ ミニゼリー	
17	水	ごはん 筑前煮 じゃが芋の唐揚げ 春雨の酢の物	 鶏肉 	三分づき米 砂糖 じゃが芋、片栗粉、油 春雨、砂糖	 大根、ごぼう、人参、干椎茸 キャベツ、南瓜、国産冷凍コーン	 椎茸だし汁、みりん、 酒、濃口醤油 食塩 酢、醤油	牛乳 ♪黒糖くずもち ♪焼き干しえび お菓子	
18	木	ごはん 豚肉とキャベツの あん炒め ゆかり和え 冬瓜のお吸い物	 豚肉 	三分づき米 油、片栗粉 さつま芋	 キャベツ、人参、生姜 白菜、胡瓜、えのきたけ、トマト 冬瓜、もやし	 食塩、醤油、酒 ゆかり かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪炒りじゃこ お菓子	
19	金	夏野菜カレー 南瓜の塩焼き チーズサラダ	豚肉 ★チーズ	三分づき米、砂糖、 片栗粉 油 砂糖、油	玉葱、茄子、トマト、にんにく 南瓜 キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン	豚骨だし汁、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 酢、食塩	ヨーグルト ♪ごまこんぶ クラッカージャムサンド	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ さくらさくらんぼ きゅうりぐるーぷ
20	土	わかめうどん	鶏肉、わかめ、 油揚げ	うどん、さつま芋	キャベツ、人参、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	
22	月	醤油ラーメン 魚の唐揚げ 和え物	豚肉 さけ	中華麺、ごま油 片栗粉、油 砂糖	白菜、茄子、人参、なめこ、生姜 生姜 胡瓜、もやし、ピーマン、 国産冷凍コーン	煮干だし汁、醤油 醤油、みりん、酒 醤油	牛乳 ♪枝豆おにぎり ♪焼き干しえび おかき	
23	火	ごはん オクラと豚ひき肉の 炒め物 ひじきの煮物 赤だしみそ汁	 豚ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 油 砂糖、ごま油	 オクラ、玉葱、にんにく、生姜 ひじき、国産冷凍コーン キャベツ、大根、水菜	 醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、 赤みそ、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪甘辛じゃこ チーズ	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
24	水	ごはん 鶏肉の トマトソース唐揚げ ズッキーニのツナ和え 千切り野菜の 春雨スープ	 鶏肉 ツナ	三分づき米 片栗粉、油、砂糖 砂糖、油 春雨、ごま油	 トマト、トマトピューレ、生姜 ズッキーニ、白菜、大根 キャベツ、赤パプリカ、 黄パプリカ	 醤油、みりん、酒、 ケチャップ 醤油、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪水ようかん こんぶ お菓子	☆誕生会☆
25	木	ごはん 魚の煮つけ ビーフン炒め コロコロ和え	 かれい 豚肉 	三分づき米 ビーフン、ごま油 さつま芋、砂糖	 ねぎ、生姜 小松菜、エリンギ、にんにく 南瓜、胡瓜、白菜、国産冷凍コーン	 かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 醤油	牛乳 ♪シュガーケーキ ♪焼き干しえび お菓子	
26	金	食パン バーベキューチキン サラダ コーンスープ	 鶏肉	食パン 砂糖 砂糖、油	 玉葱、ピーマン、にんにく 胡瓜、もやし、南瓜 国産冷凍コーン、コーンペースト、 大根、人参、トマト、しめじ	 ウスターソース、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪酢こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ にんじんぷしゅけ ちょうちょぐるーぷ
27	土	焼きそば	豚肉、かつお節、 青のり	中華麺	キャベツ、玉葱、人参	濃厚ソース	牛乳 お菓子	
29	月	ごはん 豚肉の南蛮焼き しそ和え うすくず汁	 豚肉 とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋、こんにゃく、 片栗粉	 人参、玉葱、ねぎ、生姜 キャベツ、胡瓜、大根、大葉 白菜、もやし	 酒、醤油、酢、みりん 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪南瓜のチーズ焼き ♪ごまじゃこ お菓子	
30	火	ごはん 鶏肉と茄子のみそ炒め 甘酢和え わかめのスープ	 鶏肉 わかめ	三分づき米 砂糖、ごま油 砂糖 ごま油	 茄子、椎茸、人参、ねぎ、生姜 白菜、もやし、国産冷凍コーン キャベツ、大根	 酒、赤みそ、みりん 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪米粉の きな粉豆乳ケーキ ♪醤油こんぶ お菓子	
31	水	ごはん 魚のさっぱり塩焼き 白和え 豚汁	 さけ 絹ごし豆腐 豚肉	三分づき米 こんにゃく、砂糖 さつま芋	 レモン果汁 キャベツ、ほうれん草、人参 白菜、大根	 食塩、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪セサミトースト ♪焼き干しえび 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。