

令和5年度

こども  
7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	☆お知らせ☆
		赤	黄	緑	その他		
		血や肉や骨になるもの	熟と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 土	醤油ラーメン	鶏肉	中華麺、じゃが芋	キャベツ、人参、ほうれん草	かつおだし汁、濃口醤油、醤油	牛乳 お菓子	
3 月	食パン 豚肉ときのこのチーズ焼き 夏野菜サラダ ミネストローネ	豚肉、チーズ 大豆	食パン 砂糖、油 砂糖	椎茸、人参、にんにく 胡瓜、南瓜、国産冷凍コーン トマトピューレ、玉葱、 ブロッコリー、茄子、パセリ	食塩、こしょう、酒 酢、食塩 かつおだし汁、 ケチャップ、濃口醤油、 食塩	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ さらだぐるーぶ
4 火	ごはん 魚の醤油焼き 白和え 和風コンスープ	さけ 絹ごし豆腐	三分づき米 こんにゃく、砂糖	生姜 大根、ほうれん草、胡瓜 国産冷凍コーン、コーンペースト、 キャベツ、茄子、人参	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩	牛乳 ♪さつま芋の きな粉和え ♪カレーこんぶ ミニゼリー	☆リクエストメニュー☆ きくぐみのおともだち
5 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 和え物 なめこ汁	鶏肉 絹ごし豆腐	三分づき米 ★マヨネーズ、片栗粉、油 砂糖 じゃが芋、こんにゃく	生姜 キャベツ、トマト、黄パプリカ、 赤パプリカ なめこ、大根	醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪ゼリー ♪甘辛じゃこ おかき	
6 木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 大根スープ	豚肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、ごま油 ごま油	玉葱、人参、ピーマン、生姜 白菜、胡瓜、国産冷凍コーン、 きくらげ 大根、キャベツ、えのきたけ	濃口醤油、酒、酢、 ケチャップ 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪南瓜ケーキ ♪ごまこんぶ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ みかんももにんじん ぐるーぶ
7 金	ごはん 鶏肉の青のり焼き ひじきの五目煮 お吸い物	鶏肉、青のり 油揚げ	三分づき米 さつま芋、砂糖、ごま油 ふ	キャベツ、生姜 ひじき、人参、ごぼう 白菜、小松菜、えのきたけ	醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ゆかり焼きうどん ♪炒りじゃこ お菓子	
8 土	麻婆丼	木綿豆腐、豚ひき肉	三分づき米、砂糖、 片栗粉	玉葱、人参、大根、小松菜、生姜	かつおだし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油	牛乳 お菓子	
10 月	ごはん 鶏肉のソース焼き ごま和え きのこの和風スープ	鶏肉	三分づき米 じゃが芋、砂糖 すりごま、砂糖	ブロッコリー、にんにく 白菜、ピーマン、トマト 椎茸、しめじ、えのきたけ、 キャベツ	ウスターソース、 濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪米粉の黒糖ケーキ ♪青のりじゃこ ミニゼリー	
11 火	ごはん 魚のあんかけ りんごの和え物 みそ汁	さけ	三分づき米 片栗粉 さつま芋、砂糖 こんにゃく	国産冷凍コーン、ピーマン りんご、キャベツ、ブロッコリー 白菜、人参、茄子	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 ドーナツ ♪醤油こんぶ くだもの	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ ☆リクエストメニュー☆ きくぐみのおともだち
12 水	塩ラーメン 豚肉のカレー焼き じゃが芋の唐揚げ	豚肉 青のり	中華麺 じゃが芋、片栗粉、油	白菜、黄パプリカ、 国産冷凍コーン、ねぎ もやし、椎茸、生姜	煮干だし汁、食塩、 濃口醤油、こしょう カレー粉、醤油、 みりん、酒 食塩	牛乳 ♪ごぼうの 炊き込みおにぎり ♪ごまじゃこ お菓子	
13 木	とうもろこしごはん 鶏肉と高野豆腐の 甘辛煮 ゆかり和え	ツナ 鶏肉、高野豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 じゃが芋	国産冷凍コーン 玉葱、人参、干椎茸 キャベツ、胡瓜、トマト	食塩、みりん、酒 椎茸だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 ゆかり	牛乳 ♪和風スパゲティ こんぶ せんべい	☆リクエストメニュー☆ きくぐみのおともだち



26日(水)誕生会《7月のもりもり献立》

【3歳以上児対象】  
♪おやつピュッフェ♪ 11日(火)・28日(金)

誕生会の日の昼ごはんは「7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盛り沢山の献立です。

誕生会のメニューは、茄子をはじめ夏野菜がたくさん入った麻婆春雨が登場します。汗をかくと、塩分も失われるので、しっかりした味付けの麻婆春雨はごはんもよく進むこと、間違いなし！

また、夏野菜は水分が多く含まれているものが多いので、ほてった体を冷ましてくれる効果もあるそうです。



【旬の野菜やくだもの】

胡瓜 スッキーニ 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 ・油 → 米油
- ・砂糖 → 三温糖 ・みそ → 本醸造国産原料の甘みそ
- ・酢 → 米酢
- ・かつおだし汁 → かつお、いわし、さばの混合だし汁
- ・(刻) → 咀嚼能力が未発達の為、きざみ食はかえいを提供します。(ししゃもの日のみ)
- ・♪ → 手作りのおやつマーク
- ・◎ → 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7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	23.8g	18.8g
417kcal	17.9g	14.4g

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		
14 金	ごはん 焼きししゃも (刻)魚の青のり焼き 切り干し大根のお浸し そぼろみそ汁	★ししゃも かれい、青のり 油揚げ 豚ひき肉	三分づき米  砂糖 さつま芋	切り干し大根、人参、小松菜 白菜、えのきたけ、ねぎ	食塩、酒 かつおだし汁、醤油 かつおだし汁、みそ、 酒	牛乳 ミニメロンパン ♪焼き干しえび ♪揚げビーフン	
15 土	ハヤシライス	豚肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、キャベツ、 トマトピューレ、にんにく	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース、濃口醤油	牛乳 お菓子	
18 火	ごはん 鶏肉と夏野菜の ケチャップ炒め 南瓜のサラダ オニオンスープ	鶏肉 ヨーグルト	三分づき米 砂糖、油  ★マヨネーズ 片栗粉	トマト、茄子、にんにく  南瓜、胡瓜、人参 玉葱、小松菜、パセリ	ケチャップ、食塩、 醤油 食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪ほうじ茶くずもち ♪ゆかりじゃこ せんべい	☆リクエストメニュー☆ きくぐみのおともだち
19 水	ごはん 豚肉の生姜焼き 彩り和え  茄子のみそ汁	豚肉  油揚げ	三分づき米  砂糖  じゃが芋	生姜、玉葱、人参 白菜、ピーマン、赤パプリカ、 トマト、国産冷凍コーン 茄子、キャベツ	醤油、みりん、酒 醤油  かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪レモンケーキ ♪酢こんぶ お菓子	
20 木	食パン 魚の ガーリック醤油焼き ココロサラダ トマトと卵のスープ	かれい  ★卵	食パン 片栗粉  さつま芋、砂糖、油	にんにく、パセリ  南瓜、胡瓜 トマト、白菜、大根	醤油、みりん、酒  酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪梅おにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
21 金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き おかかサラダ 豆腐のみそ汁	鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐	三分づき米 さつま芋、ごま、片栗粉 砂糖、油	生姜 キャベツ、トマト、国産冷凍コーン 大根、ほうれん草、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 醤油、酢 かつおだし汁、みそ	ヨーグルト ♪バリバリこんぶ ♪甘辛フライドポテト	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ みどりきのこ ぐるーぶ
22 土	豚丼	豚肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、小松菜	かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
24 月	ごはん 豆腐と豚肉の炒め物 和風ポテトサラダ 梅入りすまし汁	木綿豆腐、豚肉 かつお節	三分づき米 油 じゃが芋、砂糖、油 こんにゃく	にら、もやし、生姜、にんにく 胡瓜、人参 白菜、玉葱、しめじ、梅肉	醤油、酒、食塩 食塩、酢 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪シュガートースト ♪青のりじゃこ くだもの	
25 火	ごはん ハンバーグ  ひじきとオクラの 和風サラダ わかめのお吸い物	豚ひき肉、鶏ひき肉  油揚げ わかめ	三分づき米  砂糖、油	玉葱 ひじき、オクラ、キャベツ、人参  白菜、大根	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 濃口醤油、酢、食塩  かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪カレーこんぶ チーズ	
26 水	ごはん 夏野菜の麻婆春雨 胡瓜とささみの ごま和え 中華風スープ	豚ひき肉 ささみ	三分づき米 春雨、片栗粉、砂糖、油 すりごま、砂糖  片栗粉、ごま油	茄子、赤パプリカ、生姜 胡瓜、もやし、国産冷凍コーン  玉葱、キャベツ、人参、オクラ	赤みそ、醤油、酒 醤油  豚骨だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪水ようかん ♪甘辛じゃこ お菓子	☆誕生会☆
27 木	ごはん 魚と大根の煮物  オクラのビーフン炒め  わかめの酢の物	さわら  わかめ	三分づき米  ビーフン、ごま油 砂糖	大根、生姜  オクラ、玉葱、国産冷凍コーン、 にんにく キャベツ、人参	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 酢、醤油、食塩	牛乳 ♪きな粉ケーキ ♪焼き干しえび お菓子	
28 金	ごはん 豚肉のゆかり焼き  もやしの和え物  白菜のみそ汁	豚肉	三分づき米  砂糖	キャベツ、ピーマン、生姜  もやし、胡瓜、ブロッコリー、 国産冷凍コーン 白菜、南瓜、人参、ねぎ	ゆかり、醤油、 みりん、酒 濃口醤油  かつおだし汁、みそ	牛乳 パン◎いろいろジャム ♪炒りじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ ☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ りおるめろん ぶりんびんくぐるーぶ
29 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、南瓜、ほうれん草	濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
31 月	鶏肉と茄子の ぶっかけうどん 高野豆腐の煮物  糸昆布和え	鶏肉 高野豆腐 刻み昆布	うどん、砂糖  じゃが芋、砂糖 砂糖	茄子、白菜、しめじ、白ねぎ  小松菜 胡瓜、大根、人参	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん 醤油	牛乳 ♪カレーピラフ ♪ごまこんぶ 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。