

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	火	ごはん 豚肉のごま塩焼き 和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 絹ごし豆腐	三分づき米 ごま 砂糖 こんにゃく	南瓜、生姜 キャベツ、胡瓜、トマト 白菜、人参、ねぎ	食塩、醤油、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪じゃが芋の 磯辺焼き ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ とまいめろんこーん ぐるーぶ
2	水	ごはん 鶏肉と冬瓜の とろとろ煮込み ピーマンの青のり炒め ツナ和え	鶏肉 青のり ツナ	三分づき米 砂糖、片栗粉 ビーフン、油 砂糖	冬瓜、小松菜、エリンギ、 人参、生姜 玉葱、チンゲン菜 白菜、胡瓜、国産冷凍コーン	豚骨だし汁、醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、食塩、 こしょう 醤油	牛乳 ♪小倉トースト ♪ごまこんぶ くだもの	
3	木	ごはん 魚の唐揚げ 胡瓜の和え物 なめこ汁	さけ 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉、油 砂糖	生姜 胡瓜、人参、えのきたけ なめこ、白菜、もやし、ピーマン	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 お菓子	
4	金	ごはん 酢鶏 もやしのナムル わかめのスープ	鶏肉 わかめ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖、黒ごま、ごま油 さつまいも、ごま油	玉葱、人参、ピーマン、生姜 もやし、胡瓜、国産冷凍コーン 大根	濃口醤油、酒、酢、 ケチャップ 醤油、酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ドーナツ ♪醤油こんぶ お菓子	
5	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	かつおだし汁、 みりん、醤油、酒、 食塩	牛乳 お菓子	
7	月	食パン 豚肉のケチャップ炒め ゆかりサラダ 白菜のスープ	豚肉	★食パン 砂糖、油 砂糖、油	もやし、ブロッコリー、にんにく トマト、胡瓜、ピーマン、 国産冷凍コーン 白菜、大根、ズッキーニ	ケチャップ、濃口醤油、 酒、食塩 ゆかり、酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
8	火	ごはん 魚のみそ照り焼き 切り干し大根の煮物 梅入りすまし汁	さわら 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 砂糖 さつまいも	切り干し大根、人参 キャベツ、胡瓜、梅肉	みそ、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、醤油	牛乳 ♪南瓜のきな粉和え ♪酢こんぶ チーズ	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
9	水	七夕そぼろ丼 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 ♪青のりじゃこ せんべい	☆七夕まつり☆
10	木	ごはん 豚肉のカレー焼き 南瓜の和え物 油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ	三分づき米 じゃが芋 砂糖	黄パプリカ、生姜 南瓜、キャベツ、トマト 人参、玉葱、茄子	カレー粉、醤油、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪醤油焼きそば こんぶ お菓子	
12	土	和風スパゲティ	鶏肉	スパゲティ、じゃが芋、 砂糖、片栗粉、油	キャベツ、小松菜、人参	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 お菓子	
14	月	ごはん 魚の磯辺焼き 梅おろし和え 具沢山すまし汁	かれい、刻みのり、 青のり 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 じゃが芋、砂糖 こんにゃく	生姜 大根、白菜、梅肉 キャベツ、南瓜、人参	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪米粉の シュガーケーキ ♪醤油こんぶ ミニゼリー	



9日(水)七夕まつり  
22日(火)誕生会<<8月のもりもり献立>>

【3歳以上児対象】  
♪おやつピュッフェ♪8日(火)・25日(金)

今月のもりもり献立は、こどもたちに大人気の夏野菜カレーが登場します！ズッキーニや茄子、トマトといった夏ならではのカレーに仕上げました。他にも、カラフルなココロピクルスに、南瓜の唐揚げも登場します。楽しく食べてもらえるとうれしいです。

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、びどう 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 → 米油
- 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ため、きざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)
- ♪ → 手作りのおやつマーク
- ◎ → 3歳以上児は好きなものを選びます。
- ★ → 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
548kcal	23.3g	17.8g
468kcal	19.9g	12.9g

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。

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 火	ごはん 高野豆腐の卵とじ 焼き芋 キャベツの のりごま和え	★卵、高野豆腐  刻みのり	三分づき米 砂糖、片栗粉  さつまいも、油 すりごま、砂糖	玉葱、人参、干椎茸  キャベツ、大根、南瓜	椎茸だし汁、濃口醤油、 みりん、酒  醤油	牛乳 ♪くすもち ♪パリパリこんぶ お菓子	
16 水	ごはん 鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 南瓜のみそ汁	鶏肉  油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米  砂糖、ごま油	大根、生姜  ひじき、国産冷凍コーン 南瓜、玉葱、人参	ゆかり、醤油、 みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ケチャップマカロニ ♪ごまじゃこ お菓子	
17 木	ごはん 魚の煮つけ じゃが芋のきんぴら 糸昆布和え	さわら  刻み昆布	三分づき米  じゃが芋、砂糖、油 砂糖	生姜  人参、ひじき 白菜、大根	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油、みりん 醤油	牛乳 ♪おからスコーン ♪酢こんぶ おかし	
18 金	みそラーメン 南瓜の甘辛焼き わかめの酢の物	豚肉  わかめ	中華麺、ごま油 砂糖、油 砂糖	大根、人参 南瓜 キャベツ、胡瓜	かつおだし汁、みそ 濃口醤油、みりん 酢、醤油、食塩	牛乳 ♪昆布の佃煮おにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
19 土	豚そぼろ丼ぶり	豚ひき肉	三分づき米、油、砂糖、 片栗粉	玉葱、人参、白菜、南瓜	濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
21 月	ごはん 春雨と豆腐の塩炒め 白菜のごま和え 豚汁	木綿豆腐、鶏ひき肉  豚肉	三分づき米 春雨、油 すりごま、砂糖 じゃが芋	もやし、茄子、にんにく 白菜、小松菜、国産冷凍コーン 玉葱、人参、ピーマン	食塩、醤油、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪ミルクトースト ♪カレーこんぶ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ なになにむしぐるーぶ
22 火	夏野菜カレー コロコロピクルス 南瓜の唐揚げ	豚肉	三分づき米、油、砂糖、 片栗粉  ツナ、砂糖  片栗粉、油	ズッキーニ、茄子、玉葱、人参、 トマト、にんにく  胡瓜、大根、国産冷凍コーン、 赤パプリカ 南瓜	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 酢、食塩、こしょう  食塩	牛乳 プリン（卵不使用） ♪ごまこんぶ お菓子	☆誕生会☆
23 水	ごはん 鶏肉のねぎ焼き トマトの和え物 お吸い物	鶏肉	三分づき米  砂糖	ねぎ、人参、生姜 トマト、キャベツ、胡瓜 茄子、南瓜、椎茸	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪スバゲティ ナポリタン ♪青のりじゃこ お菓子	
24 木	おろしポン酢うどん 鶏肉の照り焼き しそ和え	鶏肉	うどん  じゃが芋、片栗粉 砂糖	大根、白菜、人参、小松菜  生姜 キャベツ、胡瓜、しめじ、大葉	かつおだし汁、酢、 醤油、みりん、酒 濃口醤油、みりん、酒 醤油	牛乳 ♪枝豆おにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
25 金	ごはん 焼きししゃも (刻)焼き魚 ひじきの和え物 さつまい	★ししゃも かれない 油揚げ 豚肉	三分づき米  砂糖 さつまい	ひじき、キャベツ、人参 茄子、大根、椎茸	食塩、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 きな粉パン ♪醤油こんぶ クラッカージャムサンド	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
26 土	鶏肉のあんかけ丼	鶏肉	三分づき米、片栗粉	白菜、大根、人参、小松菜	かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	
28 月	ごはん 鶏肉の唐揚げ コロコロ和え トマトのみそ汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 じゃが芋、砂糖	生姜 南瓜、胡瓜 トマト、人参、茄子、ピーマン	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	ヨーグルト ♪炒りじゃこ くだもの	
29 火	ごはん 豚肉の角煮風 おかか和え 大葉のかき玉汁	豚肉 かつお節 ★卵	三分づき米 砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖	冬瓜、ねぎ、生姜 大根、人参、しめじ 大葉、キャベツ、玉葱	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪バターおさつ ♪パリパリこんぶ お菓子	
30 水	食パン ハンバーグ 胡瓜ともやしのサラダ コーンスープ	豚ひき肉、鶏ひき肉	★食パン  砂糖、油	キャベツ、玉葱、生姜  胡瓜、もやし、トマト、小松菜 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、茄子、椎茸	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪カレーじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみ
31 木	ごはん 鶏肉と茄子のみそ炒め 彩りおえ うすくず汁	鶏肉  とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、ごま油 砂糖 こんにゃく、片栗粉	茄子、人参、生姜 キャベツ、大根、赤パプリカ、南瓜 白菜、えのきたけ、小松菜	酒、赤みそ、みりん 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪黒糖蒸しパン ♪酢こんぶ 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。