

令和6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	月	ごま豆腐うどん 南瓜の塩焼き 酢醤油和え	鶏むね肉、刻みのり、豆乳	うどん、すりごま、砂糖 油 砂糖	キャベツ、もやし 南瓜 白菜、しめじ、人参	かつおだし汁、醤油、みりん、酒 食塩 醤油、酢	牛乳 ♪カレーピラフ ♪炒りじゃこ お菓子	
2	火	ごはん 魚の青のり焼き 高野豆腐の煮物 具沢山すまし汁	さけ、青のり 高野豆腐、油揚げ	三分づき米 砂糖 じゃが芋、こんにゃく	生姜 小松菜、人参 キャベツ、南瓜、椎茸	食塩、酒 かつおだし汁、醤油、みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪ごまこんぶ ミニゼリー	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ ☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
3	水	ライス 豚肉とじゃが芋の マヨガーリック焼き 胡瓜のサラダ 野菜スープ	豚肉、★チーズ	三分づき米 じゃが芋、★マヨネーズ さつまいも、砂糖、油	茄子、にんにく 胡瓜、人参 白菜、トマト、大根、パセリ	酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、食塩、こしょう	牛乳 ♪とろろおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	
4	木	ごはん 鶏肉のパリ塩焼き ゆかり和え 人参のみそ汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉 こんにゃく	大根、国産冷凍コーン、生姜 キャベツ、胡瓜、南瓜 人参、もやし、茄子	食塩、醤油、酒 ゆかり かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪豆乳くずもち ♪醤油こんぶ チーズ	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
5	金	ごはん 豚肉とオクラと茄子の 甘辛焼き 夏野菜のおかか和え こんにゃくのお吸い物	豚肉 かつお節	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 こんにゃく	オクラ、茄子、生姜 トマト、ピーマン、白菜 大根、キャベツ、人参	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪南瓜スコーン ♪炒りじゃこ くだもの	
6	土	みそラーメン	豚肉	中華麺、じゃが芋	キャベツ、人参、ほうれん草	かつおだし汁、みそ	牛乳 お菓子	
8	月	ライス タンダーチキン さっぱりレモンサラダ オニオンスープ	鶏肉	三分づき米 砂糖 油、砂糖 片栗粉	もやし、生姜、にんにく レタス、南瓜、トマト、レモン果汁 玉葱、人参、小松菜、パセリ	カレー粉、ケチャップ、濃口醤油、酒 食塩、酢 かつおだし汁、醤油、食塩	ヨーグルト ♪パリパリこんぶ クラッカージャムサンド	
9	火	ごはん 魚の煮物 ビーフンとお揚げの 炒め物 甘酢和え	さわら 油揚げ	三分づき米 ビーフン、ごま油 砂糖	ねぎ、生姜 小松菜、エリンギ、にんにく キャベツ、人参、大根	かつおだし汁、醤油、みりん、酒 醤油、みりん、食塩、こしょう 酢、濃口醤油、食塩	牛乳 ♪ゆかり焼きそば ♪焼き干しえび お菓子	
10	水	ごはん 鶏肉のすき焼き風炒め トマトのしそ和え 玉葱のみそ汁	鶏肉	三分づき米 砂糖、油 ごま、砂糖 さつまいも	椎茸、白菜 トマト、キャベツ、大葉 玉葱、ピーマン	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪米粉の シュガーケーキ ♪酢こんぶ おかき	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ びーまんとうもろこし ぐるーぶ ☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
11	木	ライス ポークチャップ ごまサラダ 彩りスープ	豚肉	三分づき米 砂糖 さつまいも、砂糖、油、ごま こんにゃく	玉葱、生姜 白菜、国産冷凍コーン 大根、人参、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、濃口醤油 醤油、食塩 豚骨だし汁、醤油、食塩、こしょう	牛乳 ♪ゼリー ♪カレーじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ おいもそーだぐるーぶ
12	金	ごはん 鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 うすくず汁	鶏肉 油揚げ とろろ昆布 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、ごま油 こんにゃく、片栗粉	キャベツ、生姜 ひじき、国産冷凍コーン 白菜、人参、小松菜	ゆかり、醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、みりん、食塩	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪甘辛こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ



17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♪ 2日(火)・12日(金)

誕生会の日の昼ごはんは「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。

7月のもりもり献立は、夏野菜をふんだんに使った献立です。主菜は「トマトチキン」香ばしく焼き上げた鶏肉にトマトソースをかけます。副菜は「夏野菜の焼きマリネ」ズッキーニをはじめ夏野菜を油で揚げ焼きにして、甘めのマリネに仕上げます。汁物は「コンスープ」豚骨だしの効いたこどもに人気のメニューです。

【旬の野菜やくだもの】

胡瓜 スズッキーニ 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 ・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
542kcal	23.7g	17.8g
419kcal	18.4g	13.8g

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		
13	土	ハヤシライス	鶏肉	三分づき米、じゃが芋、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、小松菜、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	
16	火	ごはん 酢豚 もやし中華和え 中華風スープ	豚もも肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 すりごま、片栗粉	玉葱、人参、ピーマン、生姜 もやし、南瓜、小松菜 白菜、椎茸、にら	濃口醤油、酒、酢、ケチャップ 濃口醤油、酢 かつおだし汁、醤油、食塩、こしょう	牛乳 ♪梅おにぎり ♪青のりじゃこ せんべい	
17	水	ライス トマトチキン 夏野菜の焼きマリネ コーンスープ	鶏肉 ツナ	三分づき米 砂糖、油、片栗粉 砂糖、油 じゃが芋	玉葱、トマト、にんにく ズッキーニ、南瓜、キャベツ、赤パプリカ 国産冷凍コーン、コーンペースト、白菜、人参、パセリ	酒、食塩、こしょう、醤油、ケチャップ 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪チーズケーキ こんぶ お菓子	☆誕生会☆
18	木	ごはん 焼きししゃも (刻)魚の塩焼き のりと春雨の和え物 豆腐のお吸い物	★ししゃも かれい 刻みのり 絹ごし豆腐	三分づき米 春雨、砂糖	キャベツ、南瓜 人参、ピーマン、椎茸	酒、食塩 醤油 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪ショートブレッド ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ にじはーとぐるーぷ
19	金	塩ラーメン 豚肉の青のり焼き 白菜の和え物	豚肉、青のり	中華麺 じゃが芋、砂糖	キャベツ、もやし、人参 玉葱、生姜 白菜、胡瓜	煮干だし汁、食塩、醤油、こしょう 醤油、みりん、酒 醤油	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪カレーこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
20	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、南瓜、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	
22	月	とうもろこしの ガーリックライス 鶏むね肉の豆乳ポトフ ミモザサラダ	鶏むね肉、豆乳 ★卵	三分づき米、油 砂糖	国産冷凍コーン、パセリ、にんにく 南瓜、玉葱、キャベツ、エリンギ レタス、胡瓜、人参	食塩、みりん、酒 かつおだし汁、食塩、こしょう 食塩、こしょう、酢	牛乳 ♪ミートスパゲティ ♪甘辛じゃこ お菓子	
23	火	ごはん 魚の甘辛焼き おかか和え 椎茸のみそ汁	さわら かつお節	三分づき米 砂糖 砂糖	生姜 キャベツ、ピーマン、 国産冷凍コーン 椎茸、人参、赤パプリカ、トマト	醤油、酒 濃口醤油、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪カレーフライドポテト ♪焼き干しえび くだもの	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ とまとぶりんせすあいす ぐるーぷ
24	水	ごはん 鶏肉の 和風マヨネーズ焼き 胡瓜の和え物 お吸い物	鶏肉、かつお節	三分づき米 ★マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	キャベツ、ピーマン 胡瓜、南瓜、りんご 白菜、赤パプリカ	醤油、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪水ようかん ♪炒りじゃこ お菓子	
25	木	ごはん 青椒肉絲 トマトの中華サラダ わかめスープ	豚肉 わかめ	三分づき米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖、ごま油、油 さつま芋、じゃが芋	南瓜、ピーマン、にんにく、生姜 トマト、胡瓜、赤パプリカ、黄パプリカ	酒、ウスターソース、 醤油 濃口醤油、酢、こしょう かつおだし汁、醤油、 こしょう	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪ごまこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ ももいろぐるーぷ
26	金	ごはん 鶏肉と茄子の甘辛焼き ココロ和え トマトのみそ汁	鶏肉	三分づき米 砂糖 砂糖 こんにゃく	茄子、ピーマン、生姜 白菜、胡瓜、りんご トマト、キャベツ、ほうれん草	濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪カレーじゃこ お菓子	
27	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	
29	月	ごはん 魚の スパイシーカレー焼き ごま油の甘酢和え みそ汁	かれい	三分づき米 砂糖、ごま油	生姜 キャベツ、もやし、茄子 玉葱、ピーマン、トマト、椎茸	カレー粉、醤油、 みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪シュガーおさつ ♪醤油こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ なすびすいかきゅりょう ぐるーぷ ☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
30	火	ライス ソルトチキン 焼きキャベツの トマトソースがけ のりスープ	鶏肉 刻みのり	三分づき米 じゃが芋 砂糖、油 こんにゃく	ピーマン、にんにく、生姜 キャベツ、トマト もやし、白菜、人参	食塩、酒 ケチャップ、醤油 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪ぶっかけ おろしうどん ♪ゆかりじゃこ お菓子	
31	水	ごはん 豆腐と豚肉の炒め物 切り干し大根の煮物 なめこ汁	木綿豆腐、豚もも肉 油揚げ	三分づき米 油 砂糖	にら、もやし、生姜、にんにく 切り干し大根、人参 なめこ、キャベツ、玉葱、ねぎ	醤油、酒、食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪ジャムの ホットケーキ ♪酢こんぶ 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。