

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 木	ごはん 甘辛チキン ごまおかか和え すまし汁	鶏肉 かつお節	三分づき米 片栗粉、砂糖 ごま、砂糖	ピーマン、玉葱、生姜 キャベツ、人参 もやし、椎茸、胡瓜	醤油、食塩、酒 醤油、食塩 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪コーンおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ ちきんきらきらいるか きゅうりぐるーぶ
2 金	ごはん 魚の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 刻み昆布のお吸い物	かれい、刻みのり、 青のり ★高野豆腐、★油揚げ 刻み昆布	三分づき米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	生姜 小松菜、人参 キャベツ、大根、椎茸	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、食塩、醤油	牛乳 ドーナツ ♪甘辛こんぶ ミニゼリー	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
3 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、大根	ケチャップ、 濃厚ソース、 ウスターソース、 濃口醤油	牛乳 お菓子	
5 月	ごはん 肉じゃが ビーフン炒め トマトの和え物	豚肉	三分づき米 じゃが芋、しらたき、 砂糖 ビーフン、油 砂糖	人参、ピーマン、椎茸 茄子、国産冷凍コーン、にんにく トマト、キャベツ、胡瓜	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、食塩、 こしょう 醤油	牛乳 ♪おからスコーン ♪ゆかりじゃこ せんべい	
6 火	みそラーメン 南瓜の塩焼き 胡瓜の梅じゃこ和え	豚肉 ちりめんじゃこ	中華麺、さつまい 油 砂糖	もやし、赤パプリカ、小松菜 南瓜 梅肉、胡瓜、トマト、玉葱	煮干だし汁、みそ 食塩 醤油	牛乳 ♪ごま塩おにぎり ♪パリパリこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
7 水	七夕そばろ丼 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 ♪炒りじゃこ お菓子	☆七夕まつり☆
8 木	ごはん 魚のおろしがけ ごま塩サラダ 茄子のみそ汁	さけ わかめ、★絹ごし豆腐	三分づき米 油、砂糖、ごま	生姜、大根、ねぎ 胡瓜、トマト、ピーマン 茄子、玉葱	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 食塩、酢 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪黒糖ケーキ ♪焼き干しえび お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
9 金	ごはん 昆布入り鶏つくね 酢の物 油揚げのすまし汁	鶏ひき肉、昆布 ★油揚げ	三分づき米 ごま、砂糖、片栗粉 砂糖	玉葱 白菜、えのきたけ、オクラ もやし、人参、小松菜	食塩、こしょう、醤油、 みりん 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪カレー焼きうどん ♪ごまじゃこ お菓子	
10 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	
13 火	ごはん 豚もも肉の角煮風 胡瓜の浅漬け 南瓜のお吸い物	豚もも肉 刻み昆布 ★絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖	冬瓜、ねぎ、生姜 胡瓜、もやし、えのきたけ 南瓜、キャベツ、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 食塩 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ミートスパゲティ こんぶ お菓子	
14 水	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のゆかり焼き ささみのさっぱり和え なめこ汁	★ししゃも かれい ささみ	三分づき米 砂糖	白菜、南瓜、人参 なめこ、キャベツ、もやし、ねぎ	酒、ゆかり 醤油、酢 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪ひじきの 炊き込みおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	



8月の
おしらせ
7日(水)七夕まつり
21日(水)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♪2日(金)・20日(火)

今月のもりもり献立は、夏野菜をたくさん使った献立です。
主菜には茄子、副菜には胡瓜に南瓜、パプリカ、汁物にはオクラが入って登場します。
夏野菜は水分量が多いものが多く、火照った身体を冷ましてくれる効果もあるそうです。夏野菜をたくさん食べて暑い夏を乗りきりましょう！

旬の食材

パプリカ ゴーヤ 茄子 冬瓜 胡瓜
オクラ スッキーニ ピーマン トマト
とうもろこし 南瓜 すいか びどう など

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もり沢山の献立です。

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。
- ・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
547kcal	23.0g	17.3g
427kcal	17.8g	13.6g

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 木	ごはん 高野豆腐の卵とし 粉ふき芋 千草和え	★卵、★高野豆腐 豚肉 青のり ★油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 じゃが芋 春雨、砂糖	玉葱、人参、干椎茸 キャベツ、南瓜	椎茸だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪くずもち ♪醤油こんぶ お菓子	
16 金	ごはん 魚の和風パン粉焼き ひじきの煮物 具沢山すまし汁	かれい、青のり ★油揚げ	三分づき米 パン粉 砂糖、ごま油 さつま芋	生姜 ひじき、国産冷凍コーン キャベツ、大根、人参、南瓜	醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪米粉のレモンケーキ ♪甘辛じゃこ お菓子	
17 土	甘辛鶏の丼ぶり	鶏肉	三分づき米、砂糖、 片栗粉	玉葱、人参、南瓜、大根	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
19 月	和風カレーライス 焼き芋 和風サラダ	豚肉	三分づき米、砂糖、 片栗粉 さつま芋、油	南瓜、玉葱、人参 胡瓜、大根、国産冷凍コーン、 大葉	かつおだし汁、カレー粉、 濃口醤油、みりん かつおだし汁、みりん、 醤油、酢	ヨーグルト ♪パリパリこんぶ クラッカージャムサンド	
20 火	ごはん 鶏肉の梅焼き 切り干し大根の煮物 とろろ昆布のお吸い物	鶏肉 ★油揚げ とろろ昆布	三分づき米 砂糖 こんにゃく	梅肉、玉葱、ねぎ 切り干し大根、人参 キャベツ、もやし、南瓜	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、食塩、 醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪青のりじゃこ 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☆ きくぐみさんのおともだち
21 水	ごはん 豚肉と茄子の甘酢焼き 夏野菜のカレー和え オクラのみそ汁	豚肉 かつお節	三分づき米 ごま、油、砂糖、片栗粉 砂糖	茄子 胡瓜、南瓜、キャベツ、赤パプリカ オクラ、玉葱、人参	酢、醤油、酒 醤油、カレー粉 かつおだし汁、みそ	牛乳 プリン（卵不使用） ♪甘辛こんぶ お菓子	☆誕生会☆
22 木	ごはん 魚のみそ照り焼き キャベツの香味酢和え 大葉のそぼろ汁	さわら 豚ひき肉	三分づき米 砂糖 砂糖、ごま油、ごま 砂糖、片栗粉、油	キャベツ、胡瓜、人参、生姜 南瓜、白菜、しめじ、大葉	みそ、濃口醤油、 みりん、酒 酢、醤油、みりん かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 ♪じゃが芋の磯辺焼き ♪焼き干しえび お菓子	
23 金	ライス 鶏むね肉の ラタトゥイユ マッシュポテト おかかサラダ	鶏むね肉 ツナ、★豆乳 かつお節	三分づき米 砂糖 じゃが芋、油 砂糖、油	南瓜、冬瓜、茄子、トマト、 にんにく、トマトピューレ にんにく、パセリ ひじき、キャベツ、人参、 国産冷凍コーン	かつおだし汁、ケチャップ、 濃口醤油、食塩 食塩、こしょう 濃口醤油、酢、食塩	牛乳 ♪醤油焼きそば ♪酢こんぶ ミニゼリー	
24 土	あんかけ丼	豚肉	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	
26 月	ごはん 麻婆春雨 甘酢漬け 中華風スープ	豚ひき肉	三分づき米 春雨、砂糖、油 砂糖 片栗粉	キャベツ、玉葱、ねぎ、にんにく 胡瓜、人参、椎茸 白菜、えのきたけ、赤パプリカ、 きくらげ、生姜	赤みそ、みそ、 濃口醤油、酒 酢、醤油 豚骨だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪コーンとツナの ホットケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
27 火	ごはん 魚の唐揚げ コーンマヨサラダ わかめのスープ	さけ わかめ	三分づき米 片栗粉、油 ★マヨネーズ、砂糖 ごま油	生姜 国産冷凍コーン、キャベツ、 ブロッコリー トマト、椎茸、玉葱	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪南瓜の カラメルソース和え こんぶ おかし	
28 水	醤油うどん 甘ダレさつま芋の 唐揚げ 豆腐のおろしあんかけ	豚肉、★油揚げ ★絹ごし豆腐	うどん さつま芋、片栗粉、油、 砂糖 片栗粉	白菜、人参、茄子 大根、ピーマン、しめじ	煮干だし汁、醤油、 濃口醤油 食塩、醤油 かつおだし汁、 みりん、醤油	牛乳 ♪青のり塩おにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
29 木	ごはん 豚肉の焼き肉ダレがけ 白菜の塩和え 茄子の和風スープ	豚肉 ★絹ごし豆腐	三分づき米 すりごま、砂糖、ごま油 こんにゃく	赤パプリカ、ズッキーニ、 にんにく、生姜 白菜、人参、小松菜 茄子、なめこ、しめじ	醤油、酒 食塩 かつおだし汁、醤油、 こしょう	牛乳 ♪黒糖おさつ スコーン ♪カレーこんぶ チーズ	
30 金	ごはん 鶏肉の青のり炒め 和風ビーフンサラダ かき玉汁	鶏肉、青のり かつお節 ★卵	三分づき米 ビーフン、油、砂糖	もやし、南瓜、生姜 キャベツ、人参 大根、小松菜、えのきたけ	醤油、みりん、酒 醤油、食塩、酢 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪ソースマカロニ ♪ごまじゃこ お菓子	
31 土	鶏そぼろ丼ぶり	鶏ひき肉	三分づき米、じゃが芋、 油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、大根	濃口醤油、みりん	牛乳 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。