

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 土	ソース焼きうどん	豚肉、かつお節、青のり	うどん	キャベツ、玉葱、人参、小松菜	濃厚ソース	牛乳 お菓子	
3 月	ごはん 豚もも肉のソース炒め トマトと胡瓜の青じそ和え 野菜スープ	豚もも肉	三分づき米 片栗粉、砂糖、油 砂糖	キャベツ、人参、にんにく トマト、胡瓜、玉葱、大葉 白菜、南瓜、小松菜	ウスターソース、酒、 醤油 醤油、酢 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪チーズホットケーキ ♪焼き干しえび くだもの	☆創立記念日☆
4 火	あじさいちらし寿司 鶏肉の青のり焼き 手毬麩のお吸い物	★錦糸卵、さけ 鶏肉、青のり	三分づき米、砂糖 手毬麩	胡瓜、人参 キャベツ、生姜 白菜、人参、水菜、椎茸	酢、食塩 醤油、みりん、酒 昆布だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪キャロットゼリー ♪炒りじゃこ お菓子	☆創立記念のお祝い膳☆
5 水	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のおかか焼き のりゆかり和え みそ汁	★ししゃも かれい、かつお節 刻みのり	三分づき米	キャベツ、ピーマン、 国産冷凍コーン もやし、椎茸、トマト、ねぎ	みりん、醤油、酒 ゆかり、醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ドーナツ ♪カレーこんぶ ミニゼリー	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ ぶりんせすぶどう ゆにこーんぐるーぶ
6 木	あんかけ八宝菜うどん 南瓜の磯辺揚げ キャベツのごま和え	鶏むね肉 青のり	うどん、片栗粉 片栗粉、油 砂糖、ごま	白菜、人参、椎茸、生姜 南瓜 キャベツ、ほうれん草、大根	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪昆布の佃煮おにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
7 金	ごはん とん平焼き 白菜のお浸し 干椎茸のすまし汁	★卵、豚ひき肉、 かつお節 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉、★マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	もやし、キャベツ 白菜、小松菜、えのきたけ 大根、人参、干椎茸	かつおだし汁、食塩、 濃厚ソース 醤油、かつおだし汁 椎茸だし汁、醤油	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪ごまこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
8 土	豚肉のみそ煮込み丼	豚肉	三分づき米、片栗粉、 ごま油	玉葱、人参、南瓜、小松菜、生姜	かつおだし汁、みそ、 醤油、みりん	牛乳 お菓子	
10 月	ごはん 魚の醤油焼き わかめの和え物 玉葱のみそ汁	さけ わかめ	三分づき米 砂糖	生姜 キャベツ、大根、国産冷凍コーン 玉葱、人参、ピーマン、椎茸	醤油、食塩、みりん、 酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪梅と生姜の 炊き込みおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ じえっとあいす 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 火	夏野菜のカレーライス バイクドポテト オーロラサラダ	豚肉	三分づき米、砂糖、 片栗粉 じゃが芋、油 ★マヨネーズ	茄子、玉葱、南瓜、トマト、 にんにく パセリ キャベツ、人参、国産冷凍コーン	かつおだし汁、 カレー粉、濃口醤油、 ケチャップ、濃厚ソース、 ウスターソース 食塩、こしょう ケチャップ、食塩	ヨーグルト ♪甘辛じゃこ クラッカー・ジャムサンド	
12 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き ココロ和え お吸い物	鶏肉 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 さつま芋、砂糖	キャベツ、ピーマン、生姜 胡瓜、国産冷凍コーン 白菜、人参、椎茸	みそ、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪醤油焼きそば ♪パリパリこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ きいろぐるーぶ ☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
13 木	ごはん 豚肉の生姜焼き 梅おろし和え 豆腐のみそ汁	豚肉 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 砂糖 じゃが芋	生姜、玉葱 大根、白菜、人参、なめこ、梅肉 キャベツ、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪きな粉おさつ ♪ごまじゃこ せんべい	
14 金	ごはん 魚のきじ焼き 切り干し大根の きんぴら のり入りすまし汁	さわら 刻みのり	三分づき米 すりごま、油 砂糖、油 こんにゃく	ねぎ、生姜 切り干し大根、人参 白菜、玉葱、しめじ	濃口醤油、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ケチャップマカロニ ♪酢こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ

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6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	23.4g	17.5g
423kcal	18.0g	13.8g

3日(月) 社会福祉法人 宇治福祉園
創立記念日(51周年)
みんなのき三室戸こども園 51周年
みんなのきHana保育園 21周年
みんなのき黄檗こども園 11周年
みんなのき三山木こども園 3周年
19日(水) 誕生会(6月のもりもり献立)
【3歳以上児対象】
♪おやつピュッフェ♪ 14日(金)・26日(水)



6月は新じゃが芋の季節です。新じゃが芋は皮がうすくやわらかく、みずみずしさを味わえます。誕生会では「じゃが芋ののり塩焼き」として登場します。他にも、こどもに人気の「肉みそラーメン」や、ラーメンによく合う「中華和え」が登場します。

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。元氣もりもり、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。



【旬の野菜やくだもの】

冬瓜 オクラ 大葉 新じゃが芋 新玉葱
胡瓜 トマト すいか メロン など

令和6年度

こども
6月の児童メニュー

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	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
15 土	甘辛鶏の丼ぶり	鶏肉、厚揚げ	三分づき米、砂糖、片栗粉	白菜、人参、南瓜、ほうれん草	かつおだし汁、濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
17 月	ごはん 鶏むね肉の南蛮漬け 糸昆布和え 煮干だしすまし汁	鶏むね肉 刻み昆布	三分づき米 砂糖、片栗粉、油 砂糖	玉葱、ピーマン、生姜 白菜、大根、ブロッコリー キャベツ、椎茸、人参	食塩、醤油、酢 醤油 煮干だし汁、醤油	牛乳 ♪大葉みそおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
18 火	ごはん 高野豆腐のハンバーグ 胡瓜のレモン漬け うすくず汁	豚ひき肉、高野豆腐 とろろ昆布	三分づき米 油 油、砂糖 こんにゃく、片栗粉	玉葱 胡瓜、大根、人参、レモン果汁 白菜、小松菜	食塩、こしょう、 ケチャップ 食塩、こしょう かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪南瓜のバター焼き ♪醤油こんぶ お菓子	
19 水	肉みそラーメン じゃが芋ののり塩焼き 中華和え	豚ひき肉 青のり	中華麺、すりごま、 砂糖、片栗粉 じゃが芋、油 ごま油	玉葱、チンゲン菜、白菜、 えのきたけ もやし、胡瓜、人参	豚骨だし汁、赤みそ、 みそ、醤油 食塩 醤油、酢、みりん、 食塩	牛乳 ♪ケチャップおにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆誕生会☆ ☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
20 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ さっぱり和え すまし汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 砂糖	生姜 キャベツ、胡瓜、人参 白菜、大根、ピーマン	醤油、みりん、酒 酢、醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪焼き大学芋 ♪ごまこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ のぞみべるぐるーぶ
21 金	ごはん 豚肉の甘辛焼き ゆかり和え キャベツのみそ汁	豚肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 さつま芋	玉葱、人参、赤パプリカ、生姜 大根、胡瓜、国産冷凍コーン キャベツ、ピーマン	濃口醤油、みりん、酒 ゆかり かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ほうじ茶ケーキ ♪青のりじゃこ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ びんくぐるーぶ
22 土	ミートごはん	豚ひき肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、ほうれん草	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	
24 月	ごはん 魚の赤みそ煮 オクラのピーマン炒め 茄子の揚げ浸し	さわら 油揚げ	三分づき米 ピーマン、ごま油 砂糖、油	ねぎ、生姜 オクラ、人参、南瓜、にんにく 茄子、胡瓜、大根	かつおだし汁、赤みそ、 みそ、みりん、酒 醤油、みりん、食塩、 こしょう 濃口醤油	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
25 火	ライス 鶏肉のマヨネーズ焼き 梅しそポテトサラダ トマトのスープ	鶏肉	三分づき米 ★マヨネーズ じゃが芋、砂糖、油	キャベツ、エリンギ 人参、大葉、梅肉 トマト、玉葱、大根、しめじ	醤油、酒、食塩 食塩、酢 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪米粉のレモンケーキ ♪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
26 水	ごはん 豚肉と胡瓜の うま塩焼き ひじきの煮物 さつま汁	豚肉 油揚げ	三分づき米 ごま、ごま油 砂糖、ごま油 さつま芋、こんにゃく	胡瓜、赤パプリカ、にんにく、生姜 ひじき、国産冷凍コーン 白菜、人参	酒、食塩、醤油、 みりん、こしょう 濃口醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
27 木	ごはん 筑前煮 じゃが芋の唐揚げ きな粉白和え	鶏むね肉 絹ごし豆腐、きな粉	三分づき米 砂糖 じゃが芋、片栗粉、油 こんにゃく、砂糖	冬瓜、ごぼう、白菜、人参、干椎茸 キャベツ、南瓜	酒、椎茸だし汁、 みりん、濃口醤油 食塩 醤油	牛乳 ♪ソースうどん ♪ごまじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
28 金	ごはん 魚の照り焼き 和風おいもサラダ 具沢山みそ汁	さけ かつお節 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 さつま芋、油、砂糖 こんにゃく	生姜 南瓜、ピーマン キャベツ、玉葱、椎茸、人参	濃口醤油、みりん、酒 醤油、食塩、酢 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪水無月風豆乳寒天 ♪醤油こんぶ お菓子	
29 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、ほうれん草	かつおだし汁、醤油、 食塩	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。