

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	水	ライス サケのバター焼き ポテトサラダ ミネストローネ	さけ 鶏肉	三分づき米 ★バター、小麦粉 じゃが芋、砂糖、油 砂糖	にんにく、パセリ 胡瓜、人参 キャベツ、玉葱、国産冷凍コーン、 トマトピューレ	食塩、こしょう、酒 食塩、酢 混合だし汁、 ケチャップ、濃口醤油、 食塩	牛乳 ♪塩焼きそば ♪ごまこんぶ くだもの	
2	木	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 南瓜の甘酢和え じゃが芋のみそ汁	豚肉 わかめ、★絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 じゃが芋	玉葱、生姜 南瓜、人参、ピーマン キャベツ	ケチャップ、醤油、酒 酢、食塩 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ジャムのホットケーキ ♪青のりじゃこ お菓子	
3	金	ごはん 鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 なめこの和風スープ	鶏肉 ★油揚げ	三分づき米 砂糖、ごま油	キャベツ、生姜 ひじき、国産冷凍コーン なめこ、白菜、南瓜	ゆかり、醤油、みりん、 酒 濃口醤油 煮干だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ドーナツ ♪醤油こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
4	土	坦々風ラーメン	豚ひき肉	中華麺、じゃが芋、砂糖	大根、キャベツ、人参	混合だし汁、赤みそ、 みそ、酒	牛乳 お菓子	
6	月	ごはん 豚肉の生姜焼き お芋のサラダ きのこのお吸い物	豚肉	三分づき米 砂糖 さつま芋、油、砂糖	生姜、玉葱 キャベツ、黄パプリカ えのきたけ、椎茸、白菜、人参	濃口醤油、みりん、酒 食塩、酢 混合だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪ミートマカロニ ♪炒りじゃこ チーズ	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ びーまんくるま ぐるーぶ きくぐみさんのおともだち
7	火	とうもろこしの ガーリックライス カレイの トマトソースがけ ポトフ	かれい 鶏肉	三分づき米、油 油、片栗粉、砂糖 じゃが芋	国産冷凍コーン、パセリ、にんにく 生姜、トマト、しめじ キャベツ、玉葱、人参、パセリ	食塩、みりん、酒 食塩、酒、醤油、 こしょう 混合だし汁、食塩、 こしょう、醤油	牛乳 ♪ショートブレッド ♪酢こんぶ 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	水	醤油うどん じゃが芋ののり塩バター焼き 玉葱の和え物	鶏肉 青のり ツナ	うどん じゃが芋、★バター、油 砂糖	キャベツ、★もやし、ねぎ、生姜 玉葱、胡瓜、トマト	混合だし汁、醤油、 食塩、みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪とろろおにぎり ♪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
9	木	ごはん 青椒肉絲 春雨サラダ にら玉スープ	豚肉 ★卵	三分づき米 砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、ごま油 ごま	玉葱、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、人参、胡瓜 にら、キャベツ	酒、ウスターソース、 醤油 醤油、酢 豚骨だし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪バターおさつ ♪甘辛こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
10	金	ごはん 鶏肉と茄子の甘辛焼き 焼きキャベツの トマトソースがけ オクラのみそ汁	鶏肉	三分づき米 砂糖 砂糖、油	茄子、玉葱、生姜 キャベツ、トマト オクラ、大根、白菜	濃口醤油、酒 ケチャップ、醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪レモンケーキ ♪ゆかりじゃこ 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
11	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	混合だし汁、みりん、 醤油、酒、食塩	牛乳 お菓子	
13	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの酢の物 さつま芋のみそ汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 砂糖 さつま芋	生姜 キャベツ、胡瓜、人参 白菜、茄子	醤油、みりん、酒 酢、醤油、食塩 混合だし汁、みそ	ヨーグルト ♪バリバリこんぶ クラッカー・ジャムサンド	



7月の
お知らせ

15日(水)誕生会《7月のもりもり献立》

【3歳以上児対象】
♪おやつビュッフェ♪ 3日(金)・22日(水)

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、今が旬の胡瓜を使った「パンパンジー風サラダ」が登場します。胡瓜のシャキシャキ感が味わえる一品です。
主菜は「カレイの中華あん」。豚骨だしの効いたあんをカレイにかけていただきます。汁物は「わかめスープ」で中華風にまとめた献立になります。



【旬の野菜やくだもの】

胡瓜 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
- ・混合だし汁 → 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
562kcal	23.5g	19.6g
434kcal	18.1g	15.3g

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	火	ごはん とん平焼き 白菜の塩和え うすくず汁	★卵、豚ひき肉、 かつお節 とろろ昆布	三分づき米 片栗粉、★マヨネーズ ごま油 こんにゃく、片栗粉	★もやし、キャベツ 白菜、人参 大根、小松菜	混合だし汁、食塩、 濃厚ソース 食塩 混合だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
15	水	ごはん カレイの中華あん パンパンジー風サラダ わかめスープ	かれない ささみ わかめ	三分づき米 片栗粉 すりごま、砂糖 ごま油、ごま	生姜、玉葱、赤パプリカ、ねぎ、 にんにく 胡瓜、★もやし、にんにく、生姜 白菜、人参	食塩、こしょう、酒、 豚骨だし汁、醤油 醤油、酢、みそ 豚骨だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪しっとりシュガーケーキ (乳なし) こんぶ お菓子	☆誕生会☆
16	木	ごはん 鶏肉のおかか焼き 胡瓜の和え物 大根のすまし汁	鶏肉、かつお節	三分づき米 じゃが芋 砂糖	生姜 胡瓜、人参、★もやし 大根、白菜、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪炒りじゃこ せんべい	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ ばななだいこんおいも ぐるーぶ
17	金	ごはん 豚肉の 焼き肉ソースがけ さつま芋のサラダ カレースープ	豚肉	三分づき米 すりごま、砂糖、ごま油 さつま芋、砂糖、油 じゃが芋、片栗粉	玉葱、にんにく、生姜 白菜、国産冷凍コーン キャベツ、人参	醤油、酒 酢、食塩 混合だし汁、カレー粉、 醤油、食塩、みりん、こしょう	牛乳 ♪くずもち ♪ごまこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ がおしゃーくらんごしゃわり んぐるーぶ
18	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	混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	
21	火	ごはん 鶏肉の和風マヨネーズ炒め 糸昆布和え ごまみそ汁	鶏肉、かつお節 刻み昆布	三分づき米 じゃが芋、★マヨネーズ 砂糖 すりごま	キャベツ 白菜、大根 玉葱、人参、ピーマン	醤油、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪焼き芋 ♪ごまじゃこ お菓子	
22	水	ごはん 豚肉の青のり焼き 卵の花の炒り煮 のり入りお吸い物	豚肉、青のり ★おから、★油揚げ 刻みのり	三分づき米 こんにゃく、砂糖 じゃが芋	冬瓜、生姜 人参、ねぎ キャベツ、小松菜	醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪醤油こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
23	木	醤油ラーメン 南瓜の唐揚げ おかか和え	鶏肉 かつお節	中華麺 片栗粉、油 砂糖	白菜、人参、ねぎ 南瓜 キャベツ、胡瓜、黄パプリカ	混合だし汁、醤油、 みりん、食塩 食塩 醤油	牛乳 ♪大葉みそおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
24	金	ごはん カレイのパン粉焼き さっぱりレモンサラダ コーンスープ	かれない	三分づき米 パン粉 油、砂糖 さつま芋	にんにく、パセリ 白菜、南瓜、トマト、レモン果汁 国産冷凍コーン、コーンペースト、 キャベツ	食塩、こしょう、酒 食塩、酢 混合だし汁、食塩	牛乳 ♪フライドポテト こんぶ お菓子	
25	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、小松菜、 トマトピューレ	ケチャップ、 濃厚ソース、 ウスターソース、 濃口醤油、食塩、 こしょう	牛乳 お菓子	
27	月	ごはん 鶏肉の醤油焼き さつま芋と白菜のサラダ 塩スープ	鶏肉	三分づき米 さつま芋、砂糖、油	キャベツ、生姜 人参、白菜 南瓜、大根、ピーマン、 国産冷凍コーン	醤油、酒 酢、食塩 混合だし汁、食塩、 醤油、こしょう	牛乳 ♪ひじきのおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ あかきいろあおぐるーぶ
28	火	ごはん 豚肉の塩焼き ゆかり和え わかめのみそ汁	豚肉 わかめ	三分づき米	キャベツ、赤パプリカ、 黄パプリカ、生姜 胡瓜、人参、南瓜 白菜、えのきたけ、トマト	食塩、醤油、酒 ゆかり 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ぶっかけおろしうどん ♪酢こんぶ お菓子	
29	水	カレーライス ふかし芋 キャベツの マヨネーズサラダ	鶏肉	三分づき米、じゃが芋、 片栗粉 さつま芋 ★マヨネーズ	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、 りんご キャベツ、胡瓜、南瓜、 国産冷凍コーン	豚骨だし汁、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 食塩 酢、食塩、こしょう	牛乳 ♪ゼリー ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ ばななおかしぐるーぶ
30	木	ごはん サケの唐揚げ のりごま醤油和え 赤みその鶏汁	さけ 刻みのり 鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 ごま、砂糖	生姜 キャベツ、人参、椎茸 白菜、玉葱、★もやし	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪チーズホットケーキ ♪甘辛こんぶ お菓子	
31	金	ごはん パーベキューチキン オクラのおろし和え レモンスープ	鶏肉	三分づき米 砂糖 砂糖	玉葱、にんにく オクラ、大根、白菜、なめこ キャベツ、人参、胡瓜、レモン果汁	ウスターソース、酒 醤油 混合だし汁、食塩、 こしょう	牛乳 ♪南瓜のきな粉和え ♪ごまじゃこ 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

*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。