

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	赤みそそばろ井	豚ひき肉	三分づき米、ごま油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、南瓜、小松菜、生姜	混合だし汁、濃口醤油、赤みそ	牛乳 お菓子	
3	月	ごはん 豚肉の青のり焼き ツナ和え もやしのお吸い物	豚肉、青のり ツナ	三分づき米 砂糖	玉葱、生姜 白菜、ピーマン ★もやし、人参、小松菜	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪カレーポテト ♪ごまこんぶ チーズ	
4	火	醤油塩ラーメン サケの唐揚げ 胡瓜のごまだれ	豚肉 さけ	中華麺 片栗粉、油 すりごま、★マヨネーズ、 砂糖、油	★もやし、大根、人参、ねぎ 生姜 胡瓜、キャベツ、南瓜	煮干だし汁、醤油、 食塩、みりん、酒 醤油、みりん、酒 醤油、酢	牛乳 ♪のり塩おにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
5	水	七夕そばろ井 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、小松菜 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 こんぶ お菓子	☆七夕まつり☆
6	木	ごはん 豚肉の塩焼き 茄子の和え物 すまし汁	豚肉	三分づき米 砂糖	玉葱、南瓜、生姜 茄子、胡瓜、トマト キャベツ、大根、人参	食塩、醤油、酒 醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪青のりじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ ☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ しろおやさいいちご ぐるーぶ
7	金	ごはん 鶏肉の甘酢焼き 人参の和え物 お吸い物	鶏肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	トマト、椎茸、生姜 人参、白菜、胡瓜 キャベツ、玉葱、国産冷凍コーン	醤油、酢、酒 醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ソース焼きうどん ♪甘辛こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ おにぎりぶどうおだんご ぐるーぶ
8	土	和風スパゲティ	鶏肉、刻みのり	スパゲティ、砂糖、 片栗粉、油	キャベツ、玉葱、小松菜、人参	混合だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 お菓子	
10	月	ごはん ブリの照り焼き オクラのおろし和え わかめのみそ汁	ぶり わかめ、★絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	生姜 オクラ、大根、白菜、人参 キャベツ、南瓜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪くずもち ♪甘辛じゃこ せんべい	
12	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢醤油和え 刻み昆布のお吸い物	豚肉 刻み昆布	三分づき米 砂糖 砂糖	生姜、玉葱 キャベツ、南瓜、国産冷凍コーン 白菜、大根、人参	濃口醤油、みりん、酒 醤油、酢 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪黒ごまチーズの ホットケーキ ♪醤油こんぶ お菓子	
13	木	ごはん カレイのごま焼き 高野豆腐の煮物 うすくず汁	かれい ★高野豆腐、★油揚げ とろろ昆布	三分づき米 ごま、すりごま 砂糖 片栗粉	生姜 国産冷凍コーン、人参 白菜、大根、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪ショートブレッド ♪ゆかりじゃこ お菓子	
14	金	とうもろこしごはん 鶏じゃが 大根のごま塩炒め	ツナ 鶏肉 ★油揚げ	三分づき米 じゃが芋、しらたき、 砂糖 ごま、油	国産冷凍コーン 玉葱、人参、生姜、干椎茸 大根、小松菜	食塩、みりん、酒 椎茸だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 食塩、醤油、みりん	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪酢こんぶ お菓子	



8月の
お知らせ

5日(水)七夕まつり
19日(水)誕生会《8月のもりもり献立》

【3歳以上児対象】
♪おやつビュッフェ♪6日(木)・21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。

今月のもりもり献立は、茄子やトマトといった夏野菜を使ったキーマカレーが登場します。夏野菜は水分が多いので、火照った身体を冷やしてくれる効果があるそうです。
他には、子どもたちに人気の「南瓜の唐揚げ」、にんにくを効かせた「ガーリックサラダ」も提供します。

旬の食材

パプリカ ゴーヤ 茄子 冬瓜 胡瓜
オクラ ブロッコリー ピーマン トマト
とうもろこし 南瓜 すいか ぶどう など

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- ・醤油
 - ・砂糖
 - ・酢
 - ・みそ
 - ・油
 - ・混合だし汁
 - ・(刻)
 - ・♪
 - ・◎
 - ・★

- 薄口醤油
 - 三温糖
 - 米酢
 - 本醸造国産原料の甘みそ
 - 米油
 - いわし、さばの混合だし汁
 - 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)
 - 手作りのおやつのマーク
 - 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8月現在)
*おやつは、(該当の方に)個別にお伝えします。
 - 昼食・おやつの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)
- ・栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
544kcal	23.6g	18.5g
419kcal	17.9g	14.3g

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		
15	土	あんかけ丼	鶏肉	三分づき米、片栗粉	白菜、大根、人参、南瓜	混合だし汁、醤油、食塩	牛乳 お菓子	
17	月	ごはん カレイの煮つけ ビーフン炒め キャベツのゆかり和え	かれい	三分づき米 ビーフン、油 じゃが芋	生姜 玉葱、人参 キャベツ、大根	混合だし汁、濃口醤油、みりん、酒 醤油、みりん、食塩、こしょう ゆかり	牛乳 ♪シュガーおさつ ♪青のりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみさんのおともだち
18	火	ごはん 豚肉と冬瓜の焼き物のりごま醤油和え 煮干だしみそ汁	豚肉 刻みのり ★油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	冬瓜、生姜 白菜、人参 玉葱、南瓜、キャベツ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪きな粉ケーキ こんぶ お菓子	
19	水	夏野菜のキーマカレー 南瓜の唐揚げ ガーリックサラダ	豚ひき肉	砂糖、片栗粉 片栗粉、油 砂糖、油	茄子、玉葱、トマト、 国産冷凍コーン、生姜、にんにく 南瓜 キャベツ、人参、胡瓜、★もやし、 にんにく	豚骨だし汁、カレー粉、 濃厚ソース、ケチャップ、 醤油、みりん 食塩 酢、食塩、こしょう	牛乳 プリン（卵不使用） ♪炒りじゃこ お菓子	☆誕生会☆
20	木	鶏肉と茄子のぶっかけうどん 煮し豆腐のそぼろあんかけ キャベツの浅漬け	鶏肉 ★絹ごし豆腐、鶏ひき肉 刻み昆布	うどん、砂糖 片栗粉 砂糖	茄子、白菜、トマト キャベツ、人参、南瓜	混合だし汁、濃口醤油、みりん、酒 みりん、濃口醤油 混合だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪ごまとわかめのおにぎり ♪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
21	金	ごはん サワラの大葉みそ焼き ひじきの煮物のり入りすまし汁	さわら ★油揚げ 刻みのり	三分づき米 砂糖 砂糖、ごま油 こんにゃく	大葉 ひじき、人参 白菜、玉葱、しめじ	みそ、みりん、酒 濃口醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪ごまじゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
22	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	混合だし汁、濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
24	月	ごはん カレイのオーロラパン粉焼き 和風サラダ 豚汁	かれい 豚肉	三分づき米 パン粉、★マヨネーズ	にんにく、パセリ 胡瓜、キャベツ、大葉 白菜、玉葱、人参	ケチャップ、酒 混合だし汁、みりん、 醤油、酢 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪梅とおかかのおにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	
25	火	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 大根のスープ	豚ひき肉	三分づき米 じゃが芋、砂糖、油 こんにゃく	玉葱、生姜 胡瓜、国産冷凍コーン 大根、人参、キャベツ	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 食塩、酢 混合だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪醤油焼きそば ♪ゆかりじゃこ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ あいずぐるーぶ
26	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ さつま芋の和え物 かき玉汁	鶏肉 ★卵	三分づき米 片栗粉、油 さつま芋、砂糖 片栗粉	生姜、にんにく キャベツ、人参 白菜、玉葱、ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、醤油、みりん	ヨーグルト ♪バリバリこんぶ クラッカー・ジャムサンド	
27	木	ごはん サケの青のり焼き 和え物 人参のお吸い物	さけ、青のり ツナ	三分づき米 じゃが芋、砂糖 こんにゃく	生姜 トマト、ゴーヤ 人参、白菜、玉葱	醤油、みりん、酒 醤油、食塩 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪つぶあんケーキ ♪甘辛じゃこ お菓子	
28	金	ごはん 豚肉のポン酢焼き さっぱり和え 大根のみそ汁	豚肉	三分づき米 砂糖 さつま芋	玉葱、人参、生姜 キャベツ、トマト、胡瓜、 国産冷凍コーン、レモン果汁 大根、白菜	混合だし汁、醤油、みりん、酢、酒 醤油、食塩 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪南瓜のバター焼き ♪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 ゆりぐみ ももぶどうとまと ひーろーぐるーぶ
29	土	ハヤシライス	豚肉	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	混合だし汁、 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	
31	月	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 南瓜の和え物 白菜のみそ汁	鶏肉	三分づき米 油、砂糖	玉葱、赤パプリカ、にんにく 南瓜、胡瓜、国産冷凍コーン 白菜、大根、人参	醤油、みりん、酒 醤油、酢 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪みたらしまカロニ ♪炒りじゃこ 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。