

| 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<br>お菓子                                 |                     |
| 3  | 月 | ごはん<br>豚肉の青のり焼き<br>ツナ和え<br>もやしのお吸い物     | 豚肉、青のり<br>ツナ                 | 三分づき米<br><br>砂糖                          | 玉葱、生姜<br>白菜、ピーマン<br>もやし、人参、小松菜              | 醤油、みりん、酒<br>醤油<br>混合だし汁、食塩、<br>醤油                     | 牛乳<br>♪カレーポテト<br>♪ごまこんぶ<br>チーズ            | ☆リクエストメニュー☆<br>きくぐみ |
| 4  | 火 | 醤油塩ラーメン<br><br>サケの唐揚げ<br>胡瓜のごまだれ        | 豚肉<br><br>さけ                 | 中華麺<br><br>片栗粉、油<br>すりごま、★マヨネーズ、<br>砂糖、油 | もやし、大根、人参、ねぎ<br><br>生姜<br>胡瓜、キャベツ、南瓜        | 煮干だし汁、醤油、<br>食塩、みりん、酒<br>醤油、みりん、酒<br>醤油、酢             | 牛乳<br>♪のり塩おにぎり<br>♪炒りじゃこ<br>お菓子           |                     |
| 5  | 水 | 七夕そばろ井<br><br>天の川のお吸い物<br><br>すいか       | 鶏ひき肉、★錦糸卵<br><br>とろろ昆布       | 三分づき米、砂糖<br><br>そうめん、片栗粉                 | 人参、胡瓜、小松菜<br><br>冬瓜、オクラ、人参、えのきたけ<br><br>すいか | 食塩、濃口醤油、<br>みりん、酒<br>昆布だし汁、食塩、<br>醤油、みりん              | 牛乳<br>♪七夕ゼリー<br>こんぶ<br>お菓子                | ☆七夕まつり☆             |
| 6  | 木 | ごはん<br>豚肉の塩焼き<br>茄子の和え物<br>すまし汁         | 豚肉                           | 三分づき米<br><br>砂糖                          | 玉葱、南瓜、生姜<br>茄子、胡瓜、トマト<br>キャベツ、大根、人参         | 食塩、醤油、酒<br>醤油<br>混合だし汁、醤油                             | 牛乳<br>ドーナツ<br>♪青のりじゃこ<br>お菓子              | ☆3歳以上児☆<br>おやつビュッフェ |
| 7  | 金 | ごはん<br>鶏肉の甘酢焼き<br>人参の和え物<br>お吸い物        | 鶏肉                           | 三分づき米<br>砂糖、片栗粉<br>砂糖                    | トマト、椎茸、生姜<br>人参、白菜、胡瓜<br>キャベツ、玉葱、国産冷凍コーン    | 醤油、酢、酒<br>醤油<br>混合だし汁、食塩、<br>醤油                       | 牛乳<br>♪ソース焼きうどん<br>♪甘辛こんぶ<br>お菓子          | ☆リクエストメニュー☆<br>きくぐみ |
| 8  | 土 | 和風スパゲティ                                 | 鶏肉、刻みのり                      | スパゲティ、砂糖、<br>片栗粉、油                       | キャベツ、玉葱、小松菜、人参                              | 混合だし汁、醤油、<br>みりん、食塩                                   | 牛乳<br>お菓子                                 |                     |
| 10 | 月 | ごはん<br>ブリの照り焼き<br>オクラのおろし和え<br>わかめのみそ汁  | ぶり<br><br>わかめ、絹ごし豆腐          | 三分づき米<br>砂糖、片栗粉<br>砂糖                    | 生姜<br>オクラ、大根、白菜、人参<br>キャベツ、南瓜               | 濃口醤油、みりん、酒<br>醤油<br>混合だし汁、みそ                          | 牛乳<br>♪くずもち<br>♪甘辛じゃこ<br>せんべい             |                     |
| 12 | 水 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>酢醤油和え<br>刻み昆布のお吸い物    | 豚肉<br><br>刻み昆布               | 三分づき米<br>砂糖<br>砂糖                        | 生姜、玉葱<br>キャベツ、南瓜、国産冷凍コーン<br>白菜、大根、人参        | 濃口醤油、みりん、酒<br>醤油、酢<br>混合だし汁、食塩、<br>醤油                 | 牛乳<br>♪黒ごまチーズの<br>ホットケーキ<br>♪醤油こんぶ<br>お菓子 |                     |
| 13 | 木 | ごはん<br>カレイのごま焼き<br>高野豆腐の煮物<br><br>うすくず汁 | かれい<br>高野豆腐、油揚げ<br><br>とろろ昆布 | 三分づき米<br>ごま、すりごま<br>砂糖<br><br>片栗粉        | 生姜<br>国産冷凍コーン、人参<br><br>白菜、大根、小松菜           | 濃口醤油、みりん、酒<br>混合だし汁、醤油、<br>みりん<br>混合だし汁、醤油、<br>みりん、食塩 | 牛乳<br>♪ショートブレッド<br>♪ゆかりじゃこ<br>お菓子         |                     |
| 14 | 金 | とうもろこしごはん<br>鶏じゃが<br><br>大根のごま塩炒め       | ツナ<br>鶏肉<br><br>油揚げ          | 三分づき米<br>じゃが芋、しらたき、<br>砂糖<br>ごま、油        | 国産冷凍コーン<br>玉葱、人参、生姜、干椎茸<br><br>大根、小松菜       | 食塩、みりん、酒<br>椎茸だし汁、濃口醤油、<br>みりん、酒<br>食塩、醤油、みりん         | 牛乳<br>♪スパゲティナポリタン<br>♪酢こんぶ<br>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 ズッキーニ 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(みんなのき三山木こども園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<br>お菓子                           |                                       |
| 17 | 月 | ごはん<br>カレイの煮つけ<br>ビーフン炒め<br>キャベツのゆかり和え      | かれい                          | 三分づき米<br><br>ビーフン、油<br><br>じゃが芋                                 | 生姜<br><br>玉葱、人参<br><br>キャベツ、大根                                     | 混合だし汁、濃口醤油、みりん、酒<br>醤油、みりん、食塩、こしょう<br>ゆかり                | 牛乳<br>♪シュガーおさつ<br>♪青のりじゃこ<br>お菓子    |                                       |
| 18 | 火 | ごはん<br>豚肉と冬瓜の焼き物のりごま醤油和え<br>煮干だしみそ汁         | 豚肉<br>刻みのり<br>油揚げ            | 三分づき米<br>砂糖、片栗粉<br>ごま、砂糖                                        | 冬瓜、生姜<br>白菜、人参<br>玉葱、南瓜、キャベツ                                       | 濃口醤油、みりん、酒<br>醤油<br>煮干だし汁、みそ                             | 牛乳<br>♪きな粉ケーキ<br>こんぶ<br>お菓子         |                                       |
| 19 | 水 | 夏野菜のキーマカレー<br><br>南瓜の唐揚げ<br>ガーリックサラダ        | 豚ひき肉                         | 砂糖、片栗粉<br><br>片栗粉、油<br>砂糖、油                                     | 茄子、玉葱、トマト、<br>国産冷凍コーン、生姜、にんにく<br><br>南瓜<br>キャベツ、人参、胡瓜、もやし、<br>にんにく | 豚骨だし汁、カレー粉、<br>濃厚ソース、ケチャップ、<br>醤油、みりん<br>食塩<br>酢、食塩、こしょう | 牛乳<br>プリン（卵不使用）<br>♪炒りじゃこ<br>お菓子    | ☆誕生会☆                                 |
| 20 | 木 | 鶏肉と茄子のぶっかけうどん<br>煮し豆腐のそぼろあんかけ<br>キャベツの浅漬け   | 鶏肉<br><br>絹ごし豆腐、鶏ひき肉<br>刻み昆布 | うどん、砂糖<br><br>片栗粉<br>砂糖                                         | 茄子、白菜、トマト<br><br>キャベツ、人参、南瓜                                        | 混合だし汁、濃口醤油、みりん、酒<br>みりん、濃口醤油<br>混合だし汁、醤油、食塩              | 牛乳<br>♪ごまとわかめのおにぎり<br>♪甘辛こんぶ<br>お菓子 |                                       |
| 21 | 金 | ごはん<br>サワラの大葉みそ焼き<br>ひじきの煮物のり入りすまし汁         | さわら<br>油揚げ<br>刻みのり           | 三分づき米<br>砂糖<br>砂糖、ごま油<br>こんにゃく                                  | 大葉<br>ひじき、人参<br>白菜、玉葱、しめじ                                          | みそ、みりん、酒<br>濃口醤油<br>混合だし汁、醤油                             | 牛乳<br>♪マカロニのきな粉和え<br>♪ごまじゃこ<br>お菓子  | ☆3歳以上児☆<br>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、<br>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<br>お菓子                           |                                       |
| 24 | 月 | ごはん<br>カレイのオーロラパン粉焼き<br>和風サラダ<br><br>豚汁     | かれい<br><br><br>豚肉            | 三分づき米<br>パン粉(乳不使用)、<br>★マヨネーズ<br><br>胡瓜、キャベツ、大葉<br><br>白菜、玉葱、人参 | にんにく、パセリ<br><br>胡瓜、キャベツ、大葉<br><br>白菜、玉葱、人参                         | ケチャップ、酒<br><br>混合だし汁、みりん、<br>醤油、酢<br>煮干だし汁、みそ            | 牛乳<br>♪梅とおかかのおにぎり<br>♪ごまこんぶ<br>お菓子  |                                       |
| 25 | 火 | ごはん<br>ハンバーグ<br><br>ポテトサラダ<br>大根のスープ        | 豚ひき肉                         | 三分づき米<br><br>じゃが芋、砂糖、油<br>こんにゃく                                 | 玉葱、生姜<br><br>胡瓜、国産冷凍コーン<br>大根、人参、キャベツ                              | 食塩、こしょう、<br>ケチャップ、酒<br>食塩、酢<br>混合だし汁、醤油、<br>食塩、こしょう      | 牛乳<br>♪醤油焼きそば<br>♪ゆかりじゃこ<br>くだもの    | ☆リクエストメニュー☆<br>きくぐみ                   |
| 26 | 水 | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>さつま芋の和え物<br>かき玉汁           | 鶏肉<br><br>★卵                 | 三分づき米<br>片栗粉、油<br>さつま芋、砂糖<br>片栗粉                                | 生姜、にんにく<br>キャベツ、人参<br>白菜、玉葱、ねぎ                                     | 醤油、みりん、酒<br>醤油<br>混合だし汁、醤油、みりん                           | ヨーグルト<br>♪バリバリこんぶ<br>クラッカージャムサンド    |                                       |
| 27 | 木 | ごはん<br>サケの青のり焼き<br>和え物<br>人参のお吸い物           | さけ、青のり<br>ツナ                 | 三分づき米<br><br>じゃが芋、砂糖<br>こんにゃく                                   | 生姜<br>トマト、ゴーヤ<br>人参、白菜、玉葱                                          | 醤油、みりん、酒<br>醤油、食塩<br>混合だし汁、食塩、<br>醤油                     | 牛乳<br>♪つぶあんケーキ<br>♪甘辛じゃこ<br>お菓子     | ☆リクエストメニュー☆<br>ゆりぐみ<br>グループ名未定        |
| 28 | 金 | ごはん<br>豚肉のポン酢焼き<br><br>さっぱり和え<br><br>大根のみそ汁 | 豚肉                           | 三分づき米<br><br>砂糖<br><br>さつま芋                                     | 玉葱、人参、生姜<br><br>キャベツ、トマト、胡瓜、<br>国産冷凍コーン、レモン果汁<br>大根、白菜             | 混合だし汁、醤油、みりん、酢、酒<br>醤油、食塩<br><br>混合だし汁、みそ                | 牛乳<br>♪南瓜のバター焼き<br>♪酢こんぶ<br>お菓子     |                                       |
| 29 | 土 | ハヤシライス                                      | 豚肉                           | 三分づき米、じゃが芋、<br>砂糖、片栗粉                                           | 玉葱、人参、小松菜、<br>トマトピューレ、にんにく                                         | 混合だし汁、<br>ケチャップ、<br>ウスターソース、<br>濃厚ソース、濃口醤油               | 牛乳<br>お菓子                           |                                       |
| 31 | 月 | ごはん<br>鶏肉の甘辛焼き<br>南瓜の和え物<br>白菜のみそ汁          | 鶏肉                           | 三分づき米<br><br>油、砂糖                                               | 玉葱、赤パプリカ、にんにく<br>南瓜、胡瓜、国産冷凍コーン<br>白菜、大根、人参                         | 醤油、みりん、酒<br>醤油、酢<br>混合だし汁、みそ                             | 牛乳<br>♪みたらしまカロニ<br>♪炒りじゃこ<br>くだもの   | ☆リクエストメニュー☆<br>ふじぐみ<br>すりんさばき<br>ぐるーぷ |

\*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。