

こども 7月の児童夢メニュー

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	以上児 栄養価	未満児 栄養価
		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			
2月	鶏肉のケチャップ炒め おかか和え 切り干し大根のお吸い物	鶏肉 かつお節 油揚げ	油 じゃが芋、砂糖 ★ふ	キャベツ、玉葱、ほうれん草、 赤パプリカ、しめじ、生姜 白菜、小松菜 切り干し大根、もやし、人参、椎茸	ケチャップ、食塩、 こしょう、酒 濃口醤油 かつおだし汁、 醤油、食塩	牛乳 ♪シュガートースト ♪酢こんぶ カルテツお菓子	E 559kcal P 23.7g F 17.0g	E 408kcal P 17.9g F 12.5g
3火	麻婆茄子 南瓜の唐揚げ 中華和え	豚ひき肉	砂糖、片栗粉、油 片栗粉、油 砂糖、ごま油	茄子、玉葱、キャベツ、干椎茸、 生姜 南瓜 もやし、人参、チンゲン菜、 きくらげ	椎茸だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 食塩 濃口醤油、酢	牛乳 ♪ソースそば ♪炒りじゃこ お菓子	E 607kcal P 19.2g F 18.3g	E 447kcal P 15.0g F 12.9g
4水	鶏肉のおろしだれがけ じゃこ和え しめじのみそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐	片栗粉 砂糖	大根、玉葱、生姜、大葉 キャベツ、小松菜、赤パプリカ しめじ、もやし、人参	かつおだし汁、醤油、 みりん、酢、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪くすもち ♪醤油こんぶ お菓子	E 500kcal P 26.0g F 12.9g	E 390kcal P 20.6g F 10.1g
5木	豚骨ラーメン 豚肉のにら炒め 蒸しとうもろこし	豚肉	★中華麺 油	白菜、人参、ピーマン、椎茸 にら、もやし、生姜 とうもろこし	豚骨だし汁、食塩、 醤油、こしょう 濃口醤油、食塩、酒 食塩	牛乳 ♪青のりごまおにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	E 575kcal P 24.7g F 15.8g	E 451kcal P 19.6g F 12.6g
6金	☆リクエストメニュー☆ 魚の醤油焼き 白和え 白菜のみそ汁	きくぐみのおともだち かれない 絹ごし豆腐 油揚げ	砂糖 こんにゃく	生姜 キャベツ、ほうれん草、胡瓜、 人参、国産冷凍コーン 白菜、南瓜、椎茸	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ツナのケーキ ♪パリパリこんぶ ミニゼリー	E 538kcal P 28.1g F 12.7g	E 405kcal P 18.8g F 9.9g
7土	かやくうどん	鶏肉、油揚げ	★うどん、こんにゃく	キャベツ、ほうれん草、大根、人参	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 お菓子	E 454kcal P 20.9g F 12.0g	E 363kcal P 16.8g F 9.6g
9月	鶏肉の唐揚げ 五目野菜の浅漬け なめこ汁	鶏肉 刻み昆布 絹ごし豆腐	片栗粉、油 砂糖	生姜 白菜、胡瓜、人参、大根、小松菜 なめこ、キャベツ、玉葱、もやし、 ねぎ	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、 醤油、食塩、酢 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪ジャムサンド ♪焼き干しえび くだもの	E 539kcal P 25.4g F 16.8g	E 416kcal P 20.1g F 13.2g
10火	☆リクエストメニュー☆ 魚の照り焼き 和風チーズ和え えび入りみそ汁	ゆりぐみ すいかぐるーぶ かれない かつお節、★チーズ えび、絹ごし豆腐	砂糖、片栗粉 砂糖	生姜 キャベツ、胡瓜、大根、 ブロッコリー、国産冷凍コーン 白菜、えのきたけ、人参、椎茸	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪南瓜のカaramel和え こんぶ おかき	E 454kcal P 25.1g F 9.7g	E 340kcal P 16.5g F 7.5g
11水	☆リクエストメニュー☆ 食パン 鶏肉のパセリ焼き タルタルサラダ 豆腐のスープ	ふじぐみにんじんぐるーぶ 鶏肉 ★卵 絹ごし豆腐	★食パン ★マヨネーズ、砂糖	パセリ、もやし、国産冷凍コーン、 生姜 玉葱、胡瓜、南瓜、ピーマン 大根、えのきたけ、小松菜、茄子	食塩、こしょう、酒 食塩、酢 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪黒ごまケーキ ♪青のりじゃこ クラッカージャムサンド	E 501kcal P 28.0g F 18.7g	E 374kcal P 21.6g F 14.1g
12木	魚のみりん焼き ひじきの煮物 すまし汁	さけ 油揚げ	砂糖、油 こんにゃく	ひじき、人参 白菜、玉葱、ほうれん草、しめじ	みりん、食塩、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	♪おやつピュッフェ♪ (未)牛乳 パウムクーヘン ♪酢こんぶ ♪揚げピーフン	E 577kcal P 26.5g F 17.9g	E 338kcal P 16.4g F 10.4g
13金	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉と大根の甘辛煮 みそおさつ 磯和え	ゆりぐみ とまとぐるーぶ 鶏肉 刻みのり	こんにゃく、砂糖、 片栗粉 さつま芋、砂糖 砂糖	大根、人参、ほうれん草、椎茸、 ねぎ もやし、胡瓜、トマト、ピーマン、 国産冷凍コーン	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん みそ、みりん 醤油	牛乳 ♪ゼリー ♪炒りじゃこ お菓子	E 544kcal P 19.2g F 16.1g	E 426kcal P 15.2g F 12.7g

7月の おしらせ

18日(水)お誕生会《7月のもりもり料理》

【3歳以上児対象】
♪おやつピュッフェ♪ 12日(木)・25日(水)

海の日、海開きのある7月。
今月のもりもり献立のテーマは海です！
海にまつわる食材の他、本州で一番
海岸線の長い山口県の郷土料理も
紹介します。

今年度のお誕生会メニューでは「〇月のもりもり料理」として旬の食材や行事など、その「月」にゆかりのある内容を取り上げています。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。また3歳以上児さんには、その日に登場する食材や料理、関連する日本各地の文化や歴史などについても紹介しています。

【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 ピーマン 茄子 枝豆 冬瓜 大葉
みょうが すいか メロン

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- ・主食 → 三分づき米（何も記入のないとき）
- ・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 → 菜種油
- ・♪ → 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)個別にお伝えいたします。

・栄養価 → ごはん・おやつを全て食べたときの合計
(以上児 5歳児・未満児 2歳児)
E: エネルギー、P: たんぱく質、F: 脂質

*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等、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、お弁当日はありません。

こども
7月の児童夢メニュー

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	以上児 栄養価	未満児 栄養価
		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 土	ミートスパゲティ	豚ひき肉	★スパゲティ、砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、キャベツ、国産冷凍コーン、椎茸	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	E 573kcal P 24.3g F 19.6g	E 447kcal P 19.1g F 15.4g
17 火	☆リクエストメニュー☆ みそうどん じゃが芋の唐揚げ 胡瓜とコーンの和え物	ゆりぐみ きゃべつぐるーぶ、きくぐみのおともだち 豚肉、油揚げ、絹ごし豆腐 青のり	★うどん、こんにゃく じゃが芋、片栗粉、油 砂糖	キャベツ、茄子、玉葱、小松菜、人参、えのきたけ 胡瓜、国産冷凍コーン、南瓜、トマト	かつおだし汁、みそ、みりん、酒 食塩 濃口醤油	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	E 602kcal P 20.8g F 18.3g	E 476kcal P 16.8g F 14.6g
18 水	【お誕生会】 海の三色丼 けんちょう とろろ昆布のすまし汁	さけ、豚ひき肉、しらす 木綿豆腐、油揚げ とろろ昆布	砂糖、油 砂糖、油	玉葱、小松菜、ひじき、わかめ 大根、人参 白菜、茄子、えのきたけ、しめじ	醤油、濃口醤油、みりん、食塩、酒 煮干だし汁、醤油、みりん かつおだし汁、醤油、みりん	牛乳 プリン ♪醤油こんぶ お菓子	E 506kcal P 22.0g F 17.2g	E 414kcal P 18.4g F 14.3g
19 木	鶏肉と冬瓜の焼き物 お揚げの和え物 キャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ	砂糖、片栗粉 砂糖 こんにゃく、★ふ	冬瓜、オクラ、生姜 胡瓜、白菜、国産冷凍コーン キャベツ、小松菜、えのきたけ、椎茸	濃口醤油、酒 醤油、みりん、 かつおだし汁 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪黒糖ケーキ ♪青のりじゃこ チーズ	E 545kcal P 29.0g F 17.0g	E 396kcal P 20.6g F 10.5g
20 金	☆リクエストメニュー☆ 魚のかりかりパン粉焼き チーズサラダ 野菜スープ	きくぐみのおともだち さけ ★チーズ	★パン粉、油 砂糖、油	パセリ キャベツ、胡瓜、トマト、黄パプリカ 白菜、南瓜、ブロッコリー、しめじ	食塩、こしょう、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、食塩、醤油	牛乳 ドーナツ ♪パリパリこんぶ くだもの	E 562kcal P 27.7g F 19.3g	E 386kcal P 17.5g F 12.7g
21 土	醤油ラーメン	豚肉	★中華麺	白菜、もやし、大根、人参、ほうれん草、しめじ	かつおだし汁、濃口醤油、醤油	牛乳 お菓子	E 531kcal P 25.6g F 21.1g	E 425kcal P 20.5g F 16.9g
23 月	☆リクエストメニュー☆ 魚のみそ煮 さつま芋の唐揚げ ささみの和え物	ふじぐみ さかなぐるーぶ かれい ささみ	ねぎ、人参、えのきたけ さつま芋、片栗粉、油 砂糖	ねぎ、人参、えのきたけ 胡瓜、白菜、南瓜、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン	かつおだし汁、みそ、酒 食塩 醤油	牛乳 パン@いろいろジャム ♪焼き干しえび お菓子	E 603kcal P 28.5g F 13.6g	E 432kcal P 18.4g F 10.0g
24 火	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉のトマトソースがけ ココロ和え 具沢山すまし汁	ふじぐみ いちごぐるーぶ 鶏肉 絹ごし豆腐	砂糖 さつま芋、砂糖	トマト、トマトピューレ、もやし、ほうれん草、生姜 胡瓜、南瓜、国産冷凍コーン キャベツ、玉葱、茄子、人参、ピーマン	ケチャップ、醤油、食塩、酒、こしょう 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪カレーじゃこ ♪野菜チップ	E 528kcal P 25.2g F 14.5g	E 418kcal P 20.1g F 11.6g
25 水	(以)のり 焼きししゃも 切り干し大根の煮物 豚汁	★ししゃも 油揚げ 豚肉	砂糖 じゃが芋、こんにゃく	味付けのり 切り干し大根、人参 白菜、南瓜、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、醤油、みりん 煮干だし汁、みそ	♪おやつピュッフェ♪ (未)牛乳 ミニメロンパン ♪酢こんぶ お菓子	E 605kcal P 23.8g F 21.6g	E 423kcal P 16.4g F 14.8g
26 木	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉とキャベツのソース炒め 甘酢和え うすくず汁	きくぐみのおともだち 鶏肉 とろろ昆布、絹ごし豆腐	砂糖、油 砂糖 こんにゃく、片栗粉	キャベツ、玉葱、小松菜、生姜 白菜、国産冷凍コーン、赤パプリカ、人参 南瓜、大根、しめじ	濃厚ソース、醤油、酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、みりん、食塩	牛乳 ♪バイクドポテト ♪甘辛じゃこ お菓子	E 477kcal P 20.2g F 13.1g	E 375kcal P 16.1g F 10.5g
27 金	☆リクエストメニュー☆ とんかつ ゆかり和え 高野豆腐とお揚げのすまし汁	ふじぐみ めろんぐるーぶ 豚肉、★卵 高野豆腐、油揚げ	★小麦粉、★パン粉、油	キャベツ、胡瓜、ほうれん草、えのきたけ、国産冷凍コーン、トマト もやし、玉葱、チンゲン菜	とんかつソース、食塩、こしょう ゆかり かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪つぶあんケーキ ♪醤油こんぶ くだもの	E 583kcal P 23.8g F 17.1g	E 466kcal P 17.2g F 13.3g
28 土	焼きうどん	豚肉、かつお節	★うどん	キャベツ、もやし、玉葱、人参、ねぎ	醤油、みりん、食塩、こしょう	牛乳 お菓子	E 514kcal P 21.7g F 18.7g	E 411kcal P 17.4g F 15.0g
30 月	☆リクエストメニュー☆ 食パン 鶏肉と夏野菜のグリル コールスローサラダ ミネストローネ	きくぐみのおともだち ★食パン 鶏肉 じゃが芋、砂糖	砂糖、油 砂糖	★ズッキーニ、茄子、南瓜、赤パプリカ、にんにく キャベツ、人参、国産冷凍コーン トマトピューレ、玉葱、ほうれん草、しめじ、パセリ	食塩、こしょう、醤油、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、ケチャップ、濃口醤油、食塩	牛乳 ♪大葉みそおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	E 513kcal P 26.3g F 12.5g	E 386kcal P 20.3g F 9.7g
31 火	☆リクエストメニュー☆ 豚肉のカレー焼き 豆腐の和風サラダ かき玉汁	きくぐみのおともだち 豚肉 絹ごし豆腐、刻み昆布、かつお節 ★卵	さつま芋 砂糖 こんにゃく	ピーマン、生姜 胡瓜、水菜、トマト、オクラ 大根、人参、ブロッコリー	カレー粉、醤油、みりん、酒 濃口醤油、食塩、酢、みりん かつおだし汁、醤油、みりん	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪ごまこんぶ お菓子	E 595kcal P 25.0g F 19.8g	E 466kcal P 19.8g F 15.6g