

# こども 8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<br>栄養価                               | 未満児<br>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  |  |  |  |
| 1 水  | 魚の磯辺焼き<br>さっぱり和え<br>お吸い物                       | かれい、刻みのり、青のり   | 片栗粉<br>砂糖<br>★ふ、こんにゃく          | 生姜<br>白菜、胡瓜、オクラ、トマト、<br>レモン果汁<br>もやし、茄子、人参、ピーマン                 | 濃口醤油、みりん、酒<br>醤油<br>かつおだし汁、醤油、<br>食塩                   | 牛乳<br>♪セサミトースト<br>♪焼き干しえび<br>お菓子                   | E<br>563kcal<br>P<br>28.9g<br>F<br>13.7g | E<br>397kcal<br>P<br>18.9g<br>F<br>9.4g  |
| 2 木  | たまごうどん<br>南瓜の唐揚げ<br>ごま和え                       | ★卵、鶏肉  | ★うどん、こんにゃく<br>片栗粉、油<br>すりごま、砂糖 | 白菜、人参、大根、椎茸、ねぎ<br>南瓜<br>ほうれん草、キャベツ、<br>国産冷凍コーン                  | かつおだし汁、醤油、<br>みりん、酒<br>食塩<br>醤油                        | 牛乳<br>♪ピラフ<br>♪酢こんぶ<br>お菓子                         | E<br>645kcal<br>P<br>19.7g<br>F<br>19.9g | E<br>477kcal<br>P<br>15.5g<br>F<br>13.9g |
| 3 金  | 豚肉の生姜焼き<br>胡瓜の和え物<br>さつま芋のみそ汁                  | 豚肉<br>油揚げ  | 砂糖<br>さつま芋                     | 生姜、玉葱、人参<br>胡瓜、もやし、ブロッコリー、<br>えのきたけ<br>キャベツ、南瓜、椎茸、ピーマン          | 醤油、みりん、酒<br>醤油<br>かつおだし汁、みそ                            | 牛乳<br>♪ホットケーキ<br>♪青のりじゃこ<br>くだもの                   | E<br>558kcal<br>P<br>23.7g<br>F<br>19.3g | E<br>450kcal<br>P<br>19.1g<br>F<br>15.5g |
| 4 土  | 肉みそラーメン  | 豚ひき肉   | ★中華麺、砂糖、片栗粉                    | 玉葱、キャベツ、人参、椎茸、<br>ねぎ、生姜   | 赤みそ、みそ、<br>濃口醤油  | 牛乳<br>お菓子  | E<br>555kcal<br>P<br>25.1g<br>F<br>19.7g | E<br>444kcal<br>P<br>20.1g<br>F<br>15.8g |
| 6 月  | ☆リクエストメニュー☆<br>豚肉のみそ焼き<br>じゃこおかか和え<br>のり入りすまし汁 | ふじくみ めろんびーまんぐるーぶ<br>豚肉<br>ちりめんじゃこ、<br>かつお節<br>刻みのり、絹ごし豆腐 | 砂糖<br>砂糖                       | もやし、ピーマン、国産冷凍コーン<br>胡瓜、ブロッコリー、人参<br>白菜、大根、しめじ、ねぎ                | みそ、みりん、酒<br>醤油<br>かつおだし汁、醤油                            | 牛乳<br>♪くすもち<br>♪こんぶ<br>クラッカージャムサンド                 | E<br>565kcal<br>P<br>24.8g<br>F<br>20.1g | E<br>443kcal<br>P<br>19.7g<br>F<br>15.6g |
| 7 火  | 酢鶏<br>ナムル<br>わかめのスープ                           | 鶏肉<br>絹ごし豆腐  | 砂糖、片栗粉<br>ごま、ごま油、砂糖            | 玉葱、ピーマン、赤パプリカ、生姜<br>小松菜、もやし、人参<br>わかめ、白菜、大根、<br>えのきたけ、国産冷凍コーン   | 濃口醤油、酢、<br>ケチャップ、酒<br>醤油<br>かつおだし汁、醤油、<br>食塩、こしょう      | 牛乳<br>♪カレーポテト<br>♪炒りじゃこ<br>チーズ                     | E<br>554kcal<br>P<br>24.8g<br>F<br>22.0g | E<br>403kcal<br>P<br>17.3g<br>F<br>14.5g |
| 8 水  | 【七夕まつり】<br>うなぎの三色丼<br>天の川のお吸い物<br>すいか          | うなぎ、★卵、<br>刻みのり<br>とろろ昆布                                 | 砂糖<br>★そうめん、片栗粉                | 胡瓜、ほうれん草<br>冬瓜、オクラ、人参、えのきたけ<br>すいか                              | 食塩、濃口醤油、<br>みりん、酒<br>昆布だし汁、醤油、<br>みりん、食塩               | 牛乳<br>♪七夕ゼリー<br>♪焼き干しえび<br>お菓子                     | E<br>544kcal<br>P<br>21.2g<br>F<br>15.1g | E<br>432kcal<br>P<br>17.2g<br>F<br>12.0g |
| 9 木  | 食パン<br>豚肉のケチャップ焼き<br>パプリカのマリネ<br>レタスのスープ       | 豚肉   | ★食パン<br>砂糖<br>砂糖、油             | ほうれん草、玉葱、パセリ<br>赤パプリカ、黄パプリカ、<br>キャベツ、胡瓜<br>レタス、大根、しめじ、人参        | ケチャップ、<br>濃口醤油、酒<br>酢、食塩<br>豚骨だし汁、醤油、食塩                | 牛乳<br>♪炊き込みおにぎり<br>♪甘辛じゃこ<br>お菓子                   | E<br>565kcal<br>P<br>24.7g<br>F<br>20.5g | E<br>427kcal<br>P<br>19.1g<br>F<br>15.9g |
| 10 金 | ☆リクエストメニュー☆<br>魚のごま煮<br>ふかし芋<br>梅しそ和え          | ふじくみ あかぐるーぶ<br>かれい                                       | すりごま<br>さつま芋<br>砂糖             | 生姜<br>梅肉、大葉、白菜、胡瓜、トマト、<br>国産冷凍コーン、ピーマン                          | かつおだし汁、醤油、<br>みりん、酒<br>食塩<br>醤油                        | ♪おやつビュッフェ♪<br>(未)牛乳<br>ジャムサンド<br>♪醤油こんぶ<br>♪揚げビーフン | E<br>516kcal<br>P<br>24.0g<br>F<br>10.5g | E<br>378kcal<br>P<br>15.2g<br>F<br>8.0g  |
| 13 月 | 鶏肉の塩だれ焼き<br>ひじきの煮物<br>煮干だしみそ汁                  | 鶏肉<br>油揚げ  | 砂糖、ごま油<br>こんにゃく                | 玉葱、ねぎ、にんにく、生姜、<br>レモン果汁<br>ひじき、国産冷凍コーン<br>キャベツ、ほうれん草、人参、<br>ごぼう | 食塩、醤油、みりん、<br>こしょう、酒<br>濃口醤油<br>煮干だし汁、みそ               | 牛乳<br>♪フライドポテト<br>♪パリパリこんぶ<br>お菓子                  | E<br>569kcal<br>P<br>24.7g<br>F<br>20.2g | E<br>433kcal<br>P<br>19.4g<br>F<br>15.2g |
| 14 火 | 擬製豆腐<br>おかか和え<br>白菜のお吸い物                       | 木綿豆腐、<br>豚ひき肉、★卵<br>かつお節<br>油揚げ                          | 油、片栗粉<br>じゃが芋、砂糖               | 玉葱、人参、ねぎ、干椎茸、ひじき<br>キャベツ、胡瓜、えのきたけ<br>白菜、しめじ、茄子                  | 椎茸だし汁、かつおだし汁、<br>醤油、みりん、食塩<br>濃口醤油<br>かつおだし汁、醤油、<br>食塩 | 牛乳<br>♪キャロットケーキ<br>♪青のりじゃこ<br>ミニゼリー                | E<br>521kcal<br>P<br>21.7g<br>F<br>15.8g | E<br>409kcal<br>P<br>17.3g<br>F<br>12.6g |
| 15 水 | 焼きししゃも<br>酢みそ和え<br>そぼろ汁                        | ★ししゃも<br>豚ひき肉  | 砂糖<br>砂糖、片栗粉                   | キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン、<br>わかめ<br>白菜、玉葱、人参、しめじ、<br>ピーマン                | 白みそ、酢、みりん<br>かつおだし汁、醤油、<br>みりん                         | 牛乳<br>♪シュガーおさつ<br>♪焼き干しえび<br>お菓子                   | E<br>561kcal<br>P<br>22.0g<br>F<br>17.6g | E<br>425kcal<br>P<br>16.3g<br>F<br>13.0g |

**おしらせ**  
8日(水)七夕まつり  
22日(水)お誕生会<<8月のもりもり料理>>  
【3歳以上児対象】  
♪おやつビュッフェ♪ 10日(金)・23日(木)

夏といえば花火！8月のもりもり料理は  
花火をイメージしたあられあんかけ  
ハンバーグが登場！また、お盆に関連した  
茄子と胡瓜を使った料理も登場します。

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。

**旬の食材**  
パプリカ ゴーヤ 茄子 冬瓜 胡瓜  
オクラ スッキーニ ピーマン トマト  
とうもろこし 南瓜 すいか ぶどう 等

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8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



こども  
**8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<br>栄養価                               | 未満児<br>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  |  |  |  |
| 16 | 木 | 豚肉の香り焼き<br>切り干し大根の煮物<br>茄子のみそ汁                        | 豚肉、青のり<br>油揚げ                     | 黒ごま、ごま油<br>砂糖<br><br>さつまいも、こんにゃく                  | 玉葱、人参、生姜<br>切り干し大根、国産冷凍コーン<br><br>茄子、白菜、ねぎ                            | 醤油、酒<br>かつおだし汁、醤油、<br>みりん<br>かつおだし汁、みそ               | 牛乳<br>♪ケチャップマカロニ<br>♪酢こんぶ<br>お菓子             | E<br>577kcal<br>P<br>23.3g<br>F<br>20.6g | E<br>451kcal<br>P<br>18.5g<br>F<br>16.0g |
| 17 | 金 | 鶏肉の照り焼き<br>春雨の酢の物<br>豆腐のくずし汁                          | 鶏肉<br>絹ごし豆腐                       | じゃが芋、片栗粉<br>春雨、砂糖                                 | ねぎ、生姜<br>白菜、胡瓜、人参<br>キャベツ、玉葱、大根、<br>国産冷凍コーン                           | 濃口醤油、みりん、酒<br>酢、醤油<br>かつおだし汁、醤油                      | 牛乳<br>♪南瓜のきな粉和え<br>♪炒りじゃこ<br>お菓子             | E<br>569kcal<br>P<br>28.9g<br>F<br>14.3g | E<br>432kcal<br>P<br>22.4g<br>F<br>11.0g |
| 18 | 土 | 和風スパゲティ   | 鶏肉                                | ★スパゲティ、砂糖、<br>片栗粉、油                               | キャベツ、玉葱、小松菜、人参、<br>しめじ、国産冷凍コーン  | かつおだし汁、醤油、<br>みりん、食塩                                 | 牛乳<br>お菓子                                    | E<br>473kcal<br>P<br>20.5g<br>F<br>17.1g | E<br>379kcal<br>P<br>16.4g<br>F<br>13.7g |
| 20 | 月 | ☆リクエストメニュー☆<br>鶏肉のカレー炒め<br>ツナ和え<br>刻み昆布のお吸い物          | 鶏肉<br>ツナ<br>刻み昆布                  | ふじぐみ からあげはむぐるーぶ<br>油<br>さつまいも、砂糖<br>★ふ            | キャベツ、人参、オクラ、<br>ピーマン、生姜<br>胡瓜、南瓜、トマト<br>白菜、玉葱、小松菜、えのきたけ               | カレー粉、醤油、<br>みりん、酒<br>醤油<br>かつおだし汁、醤油、<br>食塩          | 牛乳<br>パウムクーヘン<br>♪ごまこんぶ<br>せんべい              | E<br>557kcal<br>P<br>21.9g<br>F<br>17.2g | E<br>336kcal<br>P<br>16.5g<br>F<br>10.5g |
| 21 | 火 | ☆リクエストメニュー☆<br>醤油ラーメン<br>魚の塩焼き<br>さつまいもの唐揚げ           | さけ                                | きくぐみのおともだち<br>★中華麺<br>さつまいも、片栗粉、油                 | キャベツ、南瓜、冬瓜、茄子、<br>トマト、ほうれん草、しめじ                                       | 煮干だし汁、醤油、<br>濃口醤油、食塩、<br>こしょう<br>食塩、酒<br>食塩          | 牛乳<br>♪昆布の佃煮おにぎり<br>♪焼き干しえび<br>お菓子           | E<br>615kcal<br>P<br>29.4g<br>F<br>13.3g | E<br>461kcal<br>P<br>19.6g<br>F<br>9.8g  |
| 22 | 水 | 【お誕生会】<br>あられあんかけ<br>ハンバーグ<br>茄子と胡瓜の和え物<br>大根雪汁       | 鶏ひき肉、豚ひき肉、<br>木綿豆腐<br>油揚げ<br>刻みのり | あられ、片栗粉<br>砂糖、油<br>片栗粉                            | キャベツ、生姜、赤パプリカ、<br>えのきたけ、オクラ<br>茄子、胡瓜、トマト、白菜<br>大根、玉葱、人参、小松菜、しめじ       | かつおだし汁、醤油、<br>みりん、食塩、酒<br>醤油、酢<br>かつおだし汁、<br>白みそ、食塩  | 牛乳<br>♪チーズケーキ<br>♪青のりじゃこ<br>お菓子              | E<br>591kcal<br>P<br>25.0g<br>F<br>25.9g | E<br>464kcal<br>P<br>19.9g<br>F<br>20.3g |
| 23 | 木 | ☆リクエストメニュー☆<br>魚の南蛮焼き<br>胡瓜の浅漬け<br>コーンのみそ汁            | かれい<br>油揚げ                        | ゆりぐみ そらいかきゅうりぐるーぶ<br>砂糖、片栗粉<br>砂糖<br>こんにゃく        | 生姜<br>胡瓜、キャベツ、南瓜<br><br>国産冷凍コーン、白菜、<br>ブロッコリー、茄子、人参、ねぎ                | 酢、濃口醤油、<br>かつおだし汁、醤油、<br>食塩<br>かつおだし汁、みそ             | ♪おやつピュッフェ♪<br>(未)牛乳<br>ドーナツ<br>こんぶ<br>♪紫芋チップ | E<br>513kcal<br>P<br>25.0g<br>F<br>15.3g | E<br>364kcal<br>P<br>16.0g<br>F<br>10.5g |
| 24 | 金 | 回鍋肉<br>南瓜サラダ<br>野菜スープ                                 | 豚肉<br>★チーズ                        | 砂糖、油<br>砂糖、油<br>★ふ                                | キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、<br>生姜、にんにく<br>南瓜、胡瓜、ブロッコリー<br>白菜、もやし、茄子、椎茸、<br>ほうれん草 | 赤みそ、みそ、醤油、<br>酒<br>酢、食塩<br>豚骨だし汁、醤油、<br>食塩、こしょう      | 牛乳<br>♪水ようかん<br>♪ごまじゃこ<br>お菓子                | E<br>519kcal<br>P<br>22.6g<br>F<br>16.6g | E<br>409kcal<br>P<br>18.1g<br>F<br>13.3g |
| 25 | 土 | ボン酢うどん  | 鶏肉                                | ★うどん  | キャベツ、もやし、大根、人参、<br>ほうれん草、しめじ  | かつおだし汁、醤油、<br>酢、みりん、酒                                | 牛乳<br>お菓子                                    | E<br>488kcal<br>P<br>20.3g<br>F<br>17.3g | E<br>390kcal<br>P<br>16.2g<br>F<br>13.9g |
| 27 | 月 | ゴーヤチャーハン<br>鶏肉のおかか焼き<br>和風スープ                         | 豚肉、★卵<br>鶏肉、かつお節<br>絹ごし豆腐         | ごま油   | ゴーヤ<br>もやし、国産冷凍コーン、生姜<br>白菜、大根、人参、椎茸、<br>チンゲン菜                        | 醤油、食塩、こしょう<br>濃口醤油、みりん、酒<br>かつおだし汁、醤油                | 牛乳<br>♪じゃが芋の磯辺焼き<br>♪甘辛じゃこ<br>お菓子            | E<br>595kcal<br>P<br>25.5g<br>F<br>21.8g | E<br>468kcal<br>P<br>20.3g<br>F<br>17.5g |
| 28 | 火 | ☆リクエストメニュー☆<br>豚肉と玉葱の焼き物<br>ひじきの和え物<br>南瓜のごまみそ汁       | 豚肉                                | ゆりぐみ ばにらあいすぐるーぶ きくぐみのおともだち<br>さつまいも、砂糖<br>すりごま、ごま | 玉葱、ピーマン、生姜<br>ひじき、胡瓜、大根、トマト<br>南瓜、キャベツ、人参、小松菜                         | 濃口醤油、みりん、酒<br>醤油<br>かつおだし汁、みそ                        | 牛乳<br>♪ソースうどん<br>♪酢こんぶ<br>カルテツお菓子            | E<br>561kcal<br>P<br>22.5g<br>F<br>19.5g | E<br>437kcal<br>P<br>17.9g<br>F<br>15.0g |
| 29 | 水 | ☆リクエストメニュー☆<br>食パン<br>魚のチーズ唐揚げ<br>トマトのゆかり和え<br>コーンスープ | さけ、★粉チーズ                          | ★食パン<br>片栗粉、油                                     | 生姜<br>トマト、南瓜、白菜、胡瓜<br>国産冷凍コーン、コーンペースト、<br>玉葱、大根、人参、えのきたけ、ゴーヤ          | 醤油、みりん、酒<br>ゆかり<br>豚骨だし汁、食塩                          | 牛乳<br>♪とろろおにぎり<br>♪焼き干しえび<br>お菓子             | E<br>582kcal<br>P<br>29.4g<br>F<br>17.8g | E<br>417kcal<br>P<br>18.9g<br>F<br>13.0g |
| 30 | 木 | ☆リクエストメニュー☆<br>鶏肉の甘辛焼き<br>しらす和え<br>こんにゃくのみそ汁          | 鶏肉<br>しらす<br>えび、絹ごし豆腐             | ゆりぐみ れもんぐるーぶ<br>さつまいも、砂糖、片栗粉<br>じゃが芋、砂糖<br>こんにゃく  | 玉葱、ピーマン<br>キャベツ、胡瓜、人参<br>白菜、えのきたけ、<br>国産冷凍コーン、★ズッキーニ、<br>小松菜          | 濃口醤油、みりん、酒<br>醤油<br>かつおだし汁、みそ                        | 牛乳<br>♪南瓜ケーキ<br>♪醤油こんぶ<br>くだもの               | E<br>505kcal<br>P<br>25.6g<br>F<br>12.0g | E<br>397kcal<br>P<br>20.4g<br>F<br>9.6g  |
| 31 | 金 | ハヤシライス<br>粉ふき芋<br>サラダ                                 | 豚肉<br>青のり                         | 砂糖、★バター、<br>★小麦粉<br>じゃが芋<br>砂糖、油                  | 玉葱、トマト、茄子、しめじ、<br>トマトピューレ、にんにく、りんご<br><br>キャベツ、人参、国産冷凍コーン、<br>ほうれん草   | 豚骨だし汁、ケチャップ、<br>ウスターソース、<br>濃厚ソース、濃口醤油<br>食塩<br>酢、食塩 | ヨーグルト<br>♪青のりじゃこ<br>ミニカステラ                   | E<br>542kcal<br>P<br>17.4g<br>F<br>9.9g  | E<br>425kcal<br>P<br>14.4g<br>F<br>7.7g  |

\*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。  
\*三分つ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。