

こども 8月の児童夢メニュー

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

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