



こんだてびょう

令和7年8月1日 王司保育園 3歳以上児クラス



毎日暑い日が続き、夏本番です。熱中症もちろん心配ですが、夏の暑さで疲れが出やすくなります。小学生・中学生の兄弟は夏休みになり、お盆もはさむことで、こどもたちの家庭での生活リズムは崩れがちです。こんなときこそ、家族でしっかりと規則正しい食生活を送り、朝ご飯をしっかりと食べて元気に登園しましょう。



日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	金	八宝菜 中華風かき玉汁 パナナ	豚肩肉 濃口しょうゆ 清酒 玉ねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン きくらげ サラダ油 しょうが 上白糖 中華だし 片栗粉 小松菜 カットわかめ 鶏卵 塩 こしょう パナナ	牛乳 クッキー
2	土	冷やしうどん オレンジ	うどん 鶏卵 上白糖 サラダ油 乾しいたけ にんじん 油揚げ 若鶏もも肉 濃口しょうゆ みりん きゅうり トマト かつお節 オレンジ	ヨーグルト
4	月	ハヤシライス そうめん瓜のごまサラダ風 フルーツポンチ	豚もも肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム デミグラスソース トマト トマトピューレ 薄力粉 有塩バター ウスターソース 固形フィヨン そうめんうり きゅうり シーチキン油漬 穀物酢 みかん缶 パナナ パイン缶	牛乳 スティックパン
5	火	チキンベジタブル南蛮 枝豆 もずくスープ	若鶏もも肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 西洋かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ かつお節 濃口しょうゆ 清酒 穀物酢 上白糖 枝豆 赤板 もずく 小松菜 えのきたけ 中華だし いりごま	カルピス パンケーキ
6	水	ごぼうと豚肉の柳川風 ごまドレサラダ 味噌汁	豚もも肉 ごぼう 玉ねぎ にんじん サラダ油 濃口しょうゆ みりん 清酒 上白糖 かつお節 鶏卵 小ねぎ しらたき 西洋かぼちゃ 小松菜 マヨネーズ ねりごま 木綿豆腐 カットわかめ 麦味噌	牛乳 ポテトチップ
7	木	魚の照り焼き マカロニサラダ すまし汁 オレンジ	あかうお しょうが 濃口しょうゆ 清酒 みりん サラダ油 マカロニ きゅうり ロースハム にんじん レーズン サラダ菜 トマト カットわかめ 木綿豆腐 長芋 小ねぎ 昆布 かつお節 バレンシアオレンジ	お茶 おにぎり
8	金	豚肉と昆布の炒め煮 コーンバター味噌汁 ゼリー	豚もも肉 しょうが 濃口しょうゆ 清酒 片栗粉 サラダ油 にんじん 青ピーマン 玉ねぎ 昆布 上白糖 ごま油 有塩バター じゃが芋 スイートコーン缶 麦味噌 牛乳 生揚げ パセリ 煮干し ゼリー	牛乳 バームクーヘン
9	土	そうめん パナナ	そうめん 鶏卵 上白糖 サラダ油 乾しいたけ にんじん 油揚げ 濃口しょうゆ みりん きゅうり トマト かつお節 パナナ	プリン
12	火	焼きスパゲッティ オレンジ	スパゲッティ 豚バラ肉 赤板 にんじん 玉ねぎ 青ピーマン キャベツ 緑豆もやし サラダ油 ウスターソース お好み焼きソース 塩 こしょう かつお粉 青のり オレンジ	お茶 せんべい
13日(水)～16日(土)は特別保育(弁当・水筒・ふとん持参)				
17日(日)はホリデイ保育お休み				
18	月	豚丼 きゅうりのたくあん和え かき玉汁	豚肩肉 玉ねぎ しらたき にんじん ぶなしめじ しょうが サラダ油 濃口しょうゆ 清酒 みりん 上白糖 小ねぎ きゅうり たくあん いりごま 鶏卵 えのきたけ チンゲン菜 木綿豆腐 昆布 かつお節	牛乳 ドーナツ
19	火	かぼちゃのそぼろ煮 友禅和え 味噌汁	鶏ミンチ しょうが 濃口しょうゆ 上白糖 清酒 西洋かぼちゃ 片栗粉 切干大根 にんじん きゅうり 鶏卵 乾しいたけ 穀物酢 塩 生揚げ 玉ねぎ カットわかめ 麦味噌 煮干し	お茶 お楽しみおやつ
20	水	焼きそば 唐揚げ フライドポテト	中華麺 玉ねぎ 緑豆もやし キャベツ 焼きそばソース サラダ油 豚もも肉 若鶏もも肉 清酒 濃口しょうゆ 片栗粉 じゃが芋 塩 スイートコーン缶 フレンチドレッシング	牛乳 カステラ
21	木	鶏もも肉の味噌焼き ポテトサラダ すまし汁	若鶏もも肉 ごま油 麦味噌 上白糖 みりん エリンギ 白ねぎ リーフレタス じゃが芋 きゅうり 玉ねぎ スイートコーン缶 にんじん シーチキン油漬 マヨネーズ サウザンドレッシング 昆布 かつお節 清酒 大根	お茶 たこ焼き風ポテト
22	金	豚しゃぶサラダ レバーのしぐれ煮 味噌汁 梨	豚ロース肉 塩 片栗粉 キャベツ 緑豆もやし きゅうり スイートコーン缶 ごまドレッシング 鶏レバー 玉ねぎ しょうが 濃口しょうゆ 上白糖 煮干し 油揚げ さやえんどう じゃが芋 麦味噌 梨	牛乳 クッキー
23	土	冷や麦 パナナ	冷や麦 鶏卵 上白糖 サラダ油 乾しいたけ にんじん 濃口しょうゆ みりん 赤板 きゅうり かつお節 パナナ	ゼリー
25	月	豆腐チャンプルー 中華きゅうり 春雨スープ	木綿豆腐 豚バラ肉 鶏卵 玉ねぎ キャベツ にんじん サラダ油 清酒 オイスターソース 上白糖 きゅうり 濃口しょうゆ 若鶏ささみ 穀物酢 ごま油 いりごま 緑豆春雨 生しいたけ 葉ねぎ ロースハム 中華だし	牛乳 スティックパン
26	火	タンドリーチキン 冷たいじゃが芋スープ きんぴらごぼう ヨーグルト	若鶏もも肉 トマトケチャップ ヨーグルト オリーブ油 カレー粉 サラダ油 リーフレタス 玉ねぎ じゃが芋 有塩バター 牛乳 固形フィヨン パセリ にんじん ごぼう しらたき 濃口しょうゆ みりん 清酒 ごま油	カルピス パンケーキ
27	水	春雨の五目炒め レタスのシーザーサラダ 中華スープ 梨	緑豆春雨 牛肩肉 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ ごま油 サラダ油 濃口しょうゆ 清酒 上白糖 トマト レタス ベーコン きゅうり パルメザンチーズ サウザンドレッシング 中華だし 木綿豆腐 えのきたけ 梨	牛乳 ポテトチップ
28	木	魚のムニエルバルサミコソース 野菜ソテー かぼちゃのポタージュ	あかうお 塩 こしょう 薄力粉 有塩バター サラダ油 濃口しょうゆ バルサミコ酢 上白糖 清酒 キャベツ にんじん スイートコーン缶 さやいんげん 西洋かぼちゃ 玉ねぎ 固形フィヨン 牛乳 生クリーム パセリ	お茶 おにぎり
29	金	夏野菜カレー コールスローサラダ	豚もも肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ なす にんじん 青ピーマン しょうが サラダ油 カレールウ 薄力粉 スキムミルク 固形フィヨン キャベツ きゅうり 赤パプリカ スイートコーン缶 フレンチドレッシング	牛乳 バームクーヘン
30	土	夏野菜のトマトスパゲティ パナナ	スパゲティ 塩 ウインナーソーセージ 玉ねぎ スズキニ 青ピーマン なす ぶなしめじ トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース パルメザンチーズ パセリ サラダ油 こしょう パナナ	プリン