



こんだてびょう

令和8年7月1日 王司保育園 3歳以上児クラス



いよいよ夏本番です。ピーマンやトマト、なすなど、太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜が美味しい季節になりました。夏野菜は色が濃く、体を冷やしたり、ビタミンを補ったりする働きがあり、暑さで疲れやすい夏の体調管理にも役立ちます。夏野菜を取り入れながら、食事をしっかり食べて、暑さに負けない元気な体を作っていきましょう。



日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	水	鶏肉のカレーケチャップ炒め 青菜のお浸し 豆乳コーンスープ	若鶏むね肉 サラダ油 玉ねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ カレー粉 ウスターソース 清酒 片栗粉 小松菜 ぶなしめじ 油揚げ かつお節 濃口しょうゆ みりん クリームコーン缶 豆乳 固形ブイヨン パセリ	牛乳 バームクーヘン
2	木	チキンナゲット ゆかり和え ミネストローネ	鶏ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 薄力粉 上白糖 濃口しょうゆ 清酒 中華だし サラダ油 きゅうり キャベツ ゆかり かつお節 ベーコン 西洋かぼちゃ 玉ねぎ なす にんじん トマトジュース 固形ブイヨン パセリ	お茶 おにぎり
3	金	厚揚げの回鍋肉 ひじきのサラダ フルーツカクテル	生揚げ 豚バラ肉 キャベツ 青ピーマン サラダ油 豆味噌 オイスターソース 濃口しょうゆ 上白糖 清酒 干しひじき きゅうり 緑豆もやし ロースハム 和風ドレッシング いりごま パナナ みかん缶 パイン缶	牛乳 クッキー
6	月	チキンライス パンプキンサラダ コンソメスープ	若鶏もも肉 玉ねぎ にんじん 青ピーマン 赤パプリカ サラダ油 トマトケチャップ スイートコーン缶 西洋かぼちゃ きゅうり ロースハム レーズン マヨネーズ キャベツ セロリ ジャガ芋 固形ブイヨン パセリ	牛乳 ドーナツ
7	火	七タそうめん 鶏肉のオープン焼き 付け合わせ ゼリー	そうめん 鶏卵 上白糖 サラダ油 乾しいたけ 濃口しょうゆ オクラ にんじん 焼きのり かつお節 みりん 若鶏もも肉 清酒 しょうが レタス トマト ゼリー	お茶 せんべい
8	水	ごぼうと鶏肉のごま煮 春雨サラダ わかめスープ	若鶏もも肉 にんじん ごぼう ぶなしめじ さやいんげん ごま油 昆布 濃口しょうゆ みりん 上白糖 清酒 いりごま 緑豆春雨 きゅうり ロースハム マヨネーズ カットわかめ 木綿豆腐 緑豆もやし 白ねぎ 中華だし	牛乳 ビスケット
9	木	魚の南蛮漬け 甘辛じゃが芋 味噌汁	白身魚 塩 こしょう 薄力粉 サラダ油 玉ねぎ きゅうり 赤パプリカ 濃口しょうゆ 穀物酢 上白糖 ジャガ芋 有塩バター みりん 生揚げ なす 西洋かぼちゃ 小松菜 麦味噌 煮干し	カルピス 麩のラスク
10	金	豚じゃが 和風サラダ オレンジ	豚肩ロース肉 ジャガ芋 玉ねぎ にんじん しらたき グリンピース サラダ油 濃口しょうゆ 上白糖 清酒 シーチキン油漬 きゅうり レタス スイートコーン缶 カットわかめ 穀物酢 塩 こしょう バレンシアオレンジ	牛乳 クラッカー
13	月	鶏と野菜のしょうが炒め 春雨スープ ヨーグルト	若鶏もも肉 玉ねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン しょうが サラダ油 濃口しょうゆ みりん 緑豆春雨 赤板 生しいたけ にら 中華だし ヨーグルト	牛乳 パイ
14	火	なすと鶏肉の揚げ浸し 味噌汁 オレンジ	若鶏もも肉 片栗粉 なす サラダ油 かつお節 清酒 濃口しょうゆ みりん しょうが かつお節 木綿豆腐 にんじん キャベツ 緑豆もやし ジャガ芋 麦味噌 昆布 バレンシアオレンジ	お茶 お好み焼き
15	水	洋風ちらし 豆乳スープ 切干大根の煮物	ロースハム プロセスチーズ きゅうり 紅鮭 いりごま 鶏卵 サラダ油 穀物酢 上白糖 にんじん 西洋かぼちゃ キャベツ 有塩バター 豆乳 固形ブイヨン 米味噌 パセリ 切干大根 油揚げ 豚バラ肉 濃口しょうゆ みりん	牛乳 バームクーヘン
16	木	魚の味噌焼き 三杯酢和え 豆腐のすまし汁	白身魚 麦味噌 みりん 上白糖 サラダ油 レタス きゅうり キャベツ えのきたけ かに風味かまぼこ カットわかめ 穀物酢 薄口しょうゆ いりごま にんじん 木綿豆腐 小ねぎ 昆布 かつお節 清酒	お茶 ポテトチップ
17	金	豆腐入りドライカレー 梅きゅうり 三色野菜のコンソメスープ パナナ	豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん しょうが サラダ油 トマトピューレ 中濃ソース トマトケチャップ カレールウ 上白糖 カレー粉 グリンピース きゅうり 梅びしお ごま油 いりごま 小松菜 緑豆もやし ジャガ芋 固形ブイヨン パナナ	牛乳 クッキー
21	火	魚のピカタ 付け合わせ ひじき煮 オクラスープ プリン	白身魚 薄力粉 鶏卵 パルメザンチーズ パセリ サラダ油 トマトケチャップ トマト レタス 干しひじき にんじん 油揚げ 板こんにゃく 濃口しょうゆ みりん 清酒 上白糖 オクラ カットわかめ えのきたけ 木綿豆腐 中華だし プリン	カルピス パンケーキ
22	水	棒々鶏 豆腐の中華スープ ヨーグルト和え	若鶏むね肉 塩 こしょう 白ねぎ しょうが 清酒 緑豆もやし トマト きゅうり キャベツ ねりごま 上白糖 こつもつ 濃口しょうゆ ごま油 緑豆春雨 木綿豆腐 小松菜 中華だし みかん缶 パイン缶 ヨーグルト	牛乳 せんべい
23	木	鶏のごま照り焼き 粉ふき芋 枝豆の塩ゆで 千切り野菜のスープ	若鶏もも肉 濃口しょうゆ 清酒 みりん 上白糖 いりごま サラダ油 レタス ジャガ芋 パルメザンチーズ 枝豆 ロースハム キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 有塩バター 固形ブイヨン 塩 こしょう	お茶 ビスケット
24	金	夏野菜カレー チーズ トマトのフレッシュサラダ	若鶏もも肉 西洋かぼちゃ ジャガ芋 玉ねぎ なす にんじん 青ピーマン サラダ油 カレールウ 薄力粉 スキムミルク 固形ブイヨン プロセスチーズ トマト きゅうり レタス スイートコーン 穀物酢 上白糖	牛乳 クラッカー
27	月	中華丼 もずくスープ パイン缶	豚肩肉 濃口しょうゆ 清酒 サラダ油 キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ 上白糖 中華だし 片栗粉 赤板 もずく 木綿豆腐 えのきたけ 小ねぎ 昆布 かつお節 パイン缶	牛乳 お楽しみおやつ
28	火	鶏の唐揚げ フライドポテト 焼きそば	若鶏もも肉 清酒 濃口しょうゆ 片栗粉 サラダ油 ジャガ芋 塩 中華麺 玉ねぎ 緑豆もやし キャベツ 焼きそばソース 豚もも肉	お茶 フルーツポンチ
29	水	麻婆豆腐 3色サラダ 中華スープ	豚ミンチ 玉ねぎ にんじん 乾しいたけ 米味噌 濃口しょうゆ みりん 清酒 木綿豆腐 小ねぎ 片栗粉 ロースハム 小松菜 キャベツ 穀物酢 上白糖 サラダ油 いりごま 中華だし チンゲン菜 ぶなしめじ 鶏卵	牛乳 ドーナツ
30	木	ひつまぶし風 枝豆の甘酢あえ 冬瓜汁 ゼリー	うなぎの蒲焼き 鶏卵 サラダ油 いりごま しそ 焼きのり 枝豆 玉ねぎ きゅうり カットわかめ 穀物酢 上白糖 かつお節 赤板 冬瓜 木綿豆腐 にんじん 小ねぎ 昆布 濃口しょうゆ みりん 清酒 ゼリー	お茶 ポテトチップ
31	金	スパゲティナポリタン グリーンサラダ オレンジ	スパゲティ ソーセージ 玉ねぎ なす 青ピーマン にんじん サラダ油 有塩バター 薄力粉 トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース パセリ パルメザンチーズ レタス キャベツ きゅうり ごまドレッシング バレンシアオレンジ	牛乳 パイ