



こんだてびょう

令和8年8月1日 王司保育園 3歳以上児クラス



毎日暑い日が続く、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
3	月	豚丼 きゅうりのたくあん和え 豆腐のすまし汁 プリン	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 昆布 かつお節 木綿豆腐 カットわかめ 薄口しょうゆ 清酒 プリン	牛乳 クッキー
4	火	タンドリーチキン 冷たいじゃが芋のスープ きんぴらごぼう	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 レタス 玉ねぎ 有塩バター じゃが芋 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 上白糖 清酒 ごま油 いりごま	カルピス アメリカンドッグ
5	水	春雨の五目炒め レタスのシーザーサラダ 中華スープ ヨーグルト	緑豆春雨 豚肩肉 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 いりごま ベーコン レタス トマト きゅうり クルトン 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 小ねぎ ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン
6	木	魚の照り焼き マカロニサラダ すまし汁 オレンジ	白身魚 しょうが 濃口しょうゆ みりん 上白糖 清酒 サラダ油 レタス トマト マカロニ きゅうり ロースハム にんじん レーズン マヨネーズ 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 クラッカー
7	金	ごぼうと豚肉の柳川風 ごまドレサラダ 味噌汁 ゼリー	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 生揚げ カットわかめ 焼き麩 煮干し 麦味噌 ゼリー	牛乳 ビスケット
10日（月）・12日（水）～15日（土）は特別保育（弁当・水筒・ふとん持参）				
16日（日）はホリデイ保育お休み				
17	月	擬製豆腐 きゅうりの酢味噌和え 冬瓜スープ	木綿豆腐 豚ミンチ にんじん しいたけ 濃口しょうゆ 上白糖 みりん 鶏卵 小ねぎ きゅうり カットわかめ 赤板 穀物酢 米味噌 冬瓜 枝豆 ベーコン 固形フィヨン	牛乳 パイ
18	火	かぼちゃのそぼろ煮 友禅和え 味噌汁 オレンジ	鶏ミンチ しょうが 濃口しょうゆ 上白糖 清酒 かつお節 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 薄口しょうゆ 穀物酢 塩 木綿豆腐 玉ねぎ カットわかめ 麦味噌 煮干し バレンシアオレンジ	お茶 せんべい
19	水	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 スキムミルク 薄力粉 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	お茶 流しそうめん
20	木	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	お茶 カステラ
21	金	麻婆なす 五目ビーフンスープ ゼリー	なす 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん しいたけ 青ピーマン しょうが サラダ油 濃口しょうゆ 米味噌 上白糖 清酒 片栗粉 ごま油 いりごま	牛乳 スティックパン
24	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 塩 こしょう サラダ油 清酒 オイスターソース 上白糖 濃口しょうゆ 若鶏ささみ きゅうり 穀物酢 ごま油 いりごま 緑豆春雨 生しいたけ 葉ねぎ 赤板 中華だし	牛乳 クッキー
25	火	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 ウスターソース 薄力粉 有塩バター にんにく 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 上白糖 いりごま みかん缶 パナナ バイン缶	カルピス アメリカンドッグ
26	水	八宝菜 中華風かき玉汁 ヨーグルト	豚バラ肉 濃口しょうゆ 清酒 赤板 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 木綿豆腐 中華だし 塩 こしょう ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン
27	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	白身魚 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 クラッカー
28	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 トマト 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 玉ねぎ 麦味噌 和梨	牛乳 ビスケット
31	月	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 レタス じゃが芋 きゅうり スイートコーン缶 玉ねぎ 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 薄口しょうゆ 清酒 冬瓜 小ねぎ	牛乳 パイ

