



こんだてびょう

令和 8 年 8 月 1 日 王司保育園 3歳未満児クラス



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	10 時のおやつ	3 時のおやつ
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 菓子	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	りんごジュース 菓子	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 果物	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	牛乳 菓子	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 焼き麴 煮干し 麦味噌 ゼリー	牛乳 菓子	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 菓子	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	牛乳 菓子	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	スロロン 菓子	お茶 ポテトチップス
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	牛乳 果物	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 菓子	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 菓子	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 パイン缶	牛乳 菓子	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	ヤクルト 菓子	牛乳 バームクーヘン
27	木	魚のムニエルバルサミソース 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	牛乳 果物	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 パナナ	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 パナナ	牛乳 菓子	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 菓子	牛乳 パイ

