令和7年度

こんだてひょう

日	曜	献立	材料	おやつ	材料
1	金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鶏肉のあんかけ	鶏肉・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・しめじ・醤油・三温糖・だし・片栗粉	ちんすこう	小麦粉・三温糖
		大豆のトマト煮	大豆・牛挽肉・玉葱・ﾆﾝﾆｸ・ﾄﾏﾄ缶・小麦粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・塩・ｺｼｮｳ		ﾗｰﾄﾞ
		マカロニサラダ	マカロニ・人参・ひじき・ｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・塩		
		みそ汁	切干大根・わかめ・鰹節・昆布・みそ		
2	土	ドライカレー	米・強化米・合挽肉・玉葱・人参・なす・ﾄﾏﾄ缶・ﾆﾝﾆｸ	牛乳	普通牛乳
			カレールウ・ソース・ｹﾁｬｯﾌﾟ・三温糖・塩・ｺｼｮｳ	胚芽スティック	
		ブロッコリーサラダ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ｺｰﾝ・酢・油・塩		
		スープ	じゃが芋・さやえんどう・ｺﾝｿﾒ・醤油・塩		
		フルーツ	もも缶		
4	月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		カレイの煮付け	カレイ・生姜・醤油・三温糖	ヨーグルト	ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾊﾞﾅﾅ
		ひじき納豆	納豆・ひじき・醤油・ごま油		三温糖
		ピーマンのきんぴら	牛肉・ﾋﾟｰﾏﾝ・赤ﾋﾟｰﾏﾝ・醤油・三温糖・ごま油		
		みそ汁	麩・もやし・わかめ・鰹節・昆布・みそ		
5	火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鶏肉のみそ炒め	鶏肉・ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱・さつま芋・人参・ﾆﾝﾆｸ・みそ・醤油・三温糖	スライスチーズ	ﾁｰｽﾞ
		オーロラサラダ	卵・南瓜・ﾄﾏﾄ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・塩・ｺｼｮｳ		
		白菜の塩昆布和え	白菜・大根・塩昆布・醤油		
		すまし汁	なす・油揚げ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
6	水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鰆の竜田揚げ	鰆・醤油・みりん・片栗粉	塩サブレ	小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・卵
		ゴーヤチャンプル	豚挽肉・ｺﾞｰﾔ・人参・卵・豆腐・鰹節・醤油・塩・ごま油	梅ジュース	三温糖・塩
		レモンサラダ	きゅうり・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ｾﾛﾘ・ﾚﾀｽ・ﾊﾟｾﾘ・ﾚﾓﾝ・酢・ｵﾘｰﾌﾞ油・塩・ｺｼｮｳ		梅ｼﾛｯﾌﾟ
		みそ汁	なめこ・切干大根・煮干・みそ		
7	木	ロールパン	ロールパン	牛乳	牛乳
		★ロモ　サルタード	牛肉・赤玉葱・じゃが芋・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・葱・小麦粉・塩・ｺｼｮｳ	おにぎり	米・強化米・しらす
			酢・醤油・三温糖		ﾋﾟｰﾏﾝ・醤油・ごま油
		スパゲティーソテー	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・人参・ﾆﾝﾆｸ・ﾊﾟｾﾘ・塩・ｺｼｮｳ・ｵﾘｰﾌﾞ油		
		モロヘイヤのスープ	玉葱・ﾓﾛﾍｲﾔ・卵・ﾆﾝﾆｸ・ｺﾝｿﾒ・塩・ｺｼｮｳ・醤油		
		フルーツ	オレンジ		
8	金	☆お誕生日会メニュー☆			
		冷やし中華	中華麺・ささみ・きゅうり・卵・ﾄﾏﾄ・わかめ・醤油・酢・三温糖	牛乳	普通牛乳
			鰹節・昆布・ごま油・ごま	フルーツケーキ	小麦粉・三温糖・ﾊﾞﾀｰ
		野菜炒め	豚挽肉・ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・塩・ｺｼｮｳ		卵・牛乳・みかん缶
		フルーツ	すいか		ﾊﾟｲﾝ缶・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
					生ｸﾘｰﾑ
9	土	タコライス	米・強化米・合挽肉・玉葱・ﾚﾀｽ・ﾄﾏﾄ・ｹﾁｬｯﾌﾟ	牛乳	普通牛乳
			ｿｰｽ・塩・ｺｼｮｳ	畑のスナック	
		キャベツのサラダ	ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・ﾂﾅ・干しぶどう・酢・塩・油		
		コーンスープ	ｺｰﾝ・人参・ｺﾝｿﾒ・醤油・塩・ｺｼｮｳ		
		フルーツ	バナナ		
12	火	お弁当日		牛乳	普通牛乳
				ミレービスケット	
13	水	カレーライス	米・強化米・ﾂﾅ・玉葱・人参・じゃが芋・ｶﾚｰﾙｳ・醤油	牛乳	普通牛乳
		切干大根のサラダ	切干大根・ｺｰﾝ・わかめ・梅ｼﾛｯﾌﾟ・醤油・塩	カル鉄スティック	
		フルーツ	グレープフルーツ		
14	木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		ウインナーの炒め物	ｳｲﾝﾅｰ・卵・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・塩・ｺｼｮｳ・醤油	メロンパン	
		もずく納豆	納豆・もずく酢・醤油		
		さつま芋の煮物	さつま芋・三温糖・塩		
		みそ汁	麩・小松菜・玉葱・煮干・みそ		
15	金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鮭の塩焼き	鮭・塩	オレンジ	オレンジ
		高野豆腐の煮物	高野豆腐・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・だし・醤油・三温糖		
		南瓜のマリネ	南瓜・梅ｼﾛｯﾌﾟ・油・塩		
		すまし汁	そうめん・玉葱・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		

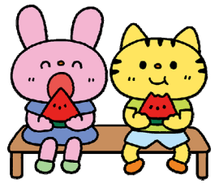
日	曜	献立	材料	おやつ	材料
16	土	冷やしそうめん	そうめん・豚肉・玉葱・きゅうり・ｺｰﾝ・鰹節・昆布・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
		炒め物	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ごま油・塩・ｺｼｮｳ・醤油	英字ビスケット	
		デザート	ゼリー		
18	月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鮭のフライ	鮭・米粉・ﾊﾟﾝ粉・塩・ｺｼｮｳ・ｹﾁｬｯﾌﾟ	わらび餅	わらび粉・きな粉
		◆けんちょう	大根・豆腐・人参・油揚げ・ｲﾝｹﾞﾝ・だし・醤油・砂糖		三温糖・塩
		夏野菜炒め	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・なす・南瓜・ｽﾞｯｷｰﾆ・塩・ｺｼｮｳ		
		すまし汁	ｴﾘﾝｷﾞ・ほうれん草・鰹節・昆布・醤油・塩		
19	火	食パン(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ)	食ﾊﾟﾝ・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ	牛乳	普通牛乳
		鶏肉のタルタル焼き	鶏肉・卵・ﾋﾟｸﾙｽ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・塩・ｺｼｮｳ	ごはんのおやき	米・強化米・しらす
		★セビーチェ	たこ・人参・きゅうり・ｾﾛﾘ・ﾚﾀｽ・ﾆﾝﾆｸ・ﾊﾟｾﾘ・ﾚﾓﾝ・酢・ｵﾘｰﾌﾞ油・塩・ｺｼｮｳ		鰹節・青のり・醤油
		スープ	ｺｰﾝ・白菜・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・ｺﾝｿﾒ・醤油・塩・ｺｼｮｳ		塩
		フルーツ	巨峰		
20	水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		厚蒸し卵	卵・鶏挽肉・人参・ｲﾝｹﾞﾝ・だし・三温糖・醤油	ジャムサンド	食ﾊﾟﾝ・いちごｼﾞｬﾑ
		酢の物	きゅうり・切干大根・しらす・梅ｼﾛｯﾌﾟ・醤油		
		さつま芋のオレンジ煮	さつま芋・ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ・三温糖		
		みそ汁	麩・なめこ・鰹節・昆布・みそ		
21	木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		冷しゃぶ	豚肉・ｷｬﾍﾞﾂ・もやし・わかめ・生姜・ﾎﾟﾝ酢	梅ゼリー	りんごｼﾞｭｰｽ
		厚揚げの煮物	厚揚げ・なす・ひじき・ｲﾝｹﾞﾝ・だし・醤油・三温糖		寒天・梅ｼﾛｯﾌﾟ
		南瓜の煮物	南瓜・砂糖・醤油		三温糖・みかん缶
		茶碗蒸し	卵・鶏肉・うどん・椎茸・三つ葉・かまぼこ・鰹節・昆布・塩・醤油		
22	金	いなり寿司風	米・強化米・ﾂﾅ・人参・さやえんどう・油揚げ・酢・塩	牛乳	普通牛乳
			醤油・三温糖・昆布	ゆでとうもろこし	とうもろこし・塩
		鯖の塩焼き	鯖・塩		
		切干大根の煮物	切干大根・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・しめじ・だし・醤油・三温糖		
		みそ汁	さつま芋・玉葱・葱・鰹節・昆布・みそ		
		フルーツ	すいか		
23	土	牛肉の混ぜご飯	米・強化米・牛肉・ごぼう・さやえんどう・ごま・醤油・塩・三温糖	牛乳	普通牛乳
		ビーフンサラダ	ﾋﾞｰﾌﾝ・ﾂﾅ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・醤油・三温糖・ごま油	あずきなクラッカー	
		すまし汁	えのき・小松菜・鰹節・昆布・塩・醤油		
		フルーツ	バナナ		
25	月	冷やしうどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・ｵｸﾗ・ﾚﾀｽ・わかめ・卵・煮干・昆布	牛乳	普通牛乳
			醤油・三温糖	ピザトースト	食ﾊﾟﾝ・ﾊﾑ・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ
		さつま芋の炒め物	ちくわ・さつま芋・人参・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・ｺｰﾝ・醤油・塩		ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ
		フルーツ	デラウェア		
26	火	とうもろこしご飯	米・強化米・とうもろこし・醤油・塩・酒	牛乳	普通牛乳
		鯖の梅照り焼き	鯖・梅干・醤油・みりん	サーターアンダギー	小麦粉・卵・三温糖
		小松菜の煮びたし	小松菜・しめじ・油揚げ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・だし・醤油・三温糖		人参・ﾊﾞﾀｰ
		和風サラダ	白菜・きゅうり・しらす・だし・三温糖・醤油		
		すまし汁	大根・わかめ・煮干・醤油・塩		
27	水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		牛肉の甘辛煮	牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油	水ようかん	こしあん・寒天
		もやしの和え物	もやし・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖		三温糖
		すまし汁	厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
		フルーツ	オレンジ		
28	木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		真鯛のポテマヨ焼き	真鯛・じゃが芋・ｺｰﾝ・ﾊﾟｾﾘ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・塩・ｺｼｮｳ	蒸しパン	ﾎｯﾄｹｰｷ粉・牛乳・卵
		ひじきの炒め煮	ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖		油・いちごｼﾞｬﾑ・三温糖
		きゅうりの中華和え	きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油		干しぶどう
		豚汁	豚肉・大根・玉葱・ごぼう・葱・生姜・鰹節・昆布・みそ		
29	金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		◆チキンチキンごぼう	鶏肉・ごぼう・玉葱・人参・片栗粉・醤油・三温糖	麩ラスク	麩・ﾊﾞﾀｰ・三温糖
		トマトのマリネ	ﾄﾏﾄ・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・しそ・酢・油・塩		
		ブロッコリーのおかか和え	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鰹節・醤油		
		みそ汁	豆腐・えのき・小松菜・鰹節・昆布・みそ		
30	土	ラーメン	中華麺・豚肉・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・もやし・葱・中華だし・醤油	夏まつり	
			塩・ｺｼｮｳ		
		ツナサラダ	ﾂﾅ・きゅうり・ｺｰﾝ・酢・油・塩・ｺｼｮｳ		
		デザート	ゼリー		

朝のおやつ
- 0歳児は、菓子類（赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい）、南瓜の煮物、フルーツ等です
- 1、2歳児は、菓子類（カル鉄スティック・野菜スティック・紫いもチップ・ひじきあられ・スイートポリコーン等）、
  ※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します

夕方延長のおやつは、おにぎり 、菓子類（週1回程度）等です
菓子類は全て、添加物の少ないもの（サンコー食品）を使用しています
強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です
えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります
◆マークは山口県の郷土料理を取り入れています
★マークは世界の料理（ペルー）を取り入れています
☆梅シロップ（青梅・りんご酢・ザラメ）は宙で手作りしたものを使用します

【8月の行事食】

・22日　地蔵盆（いなり寿司風）

【夏バテ対策】
夏バテ対策には、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCを多く含む食べ物がおすすめです。ビタミンB1は豚肉・ウナギ・大豆、ビタミンB2は青魚・レバー・卵、ビタミンCはパプリカ・ゴーヤ・キウイ・じゃが芋などの食べ物に多く含まれています。バランスのよい食事をとって暑い夏を乗り切りましょう！

【つぶやき】
・そうめん食べてお腹パンパン。なに入っているの？と聞くと、「うどん！」　1歳児クラス
・おやつが七夕ゼリーの日に「かぶと虫と一緒だね」　2歳児クラス