



# こんだてひょう



令和7年度

日	曜	献立	材料	おやつ	材料	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	18	月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳			
		カレーの煮付け	カレー・生姜・醤油・三温糖	麩ラスク	麩・三温糖・バター			冷しゃぶ	豚肉・キャベツ・もやし・わかめ・生姜・ホソ酢	牛乳	スライスチーズ	普通牛乳	チーズ	
		オーロラサラダ	卵・南瓜・トマト・マヨネーズ・ケチャップ・塩・コショウ					厚揚げの煮物	厚揚げ・なす・ひじき・インゲン・だし・醤油・三温糖					
		きゅうりの塩昆布和え	きゅうり・大根・塩昆布・醤油					大根と水菜のサラダ	大根・水菜・きゅうり・パプリカ・酢・油・塩					
みそ汁	なす・油揚げ・鰹節・昆布・みそ			すまし汁	人参・玉葱・鰹節・昆布・醤油・塩									
2	土	ドライカレー	米・強化米・合挽き肉・玉葱・人参・なす・トマト缶・ニンニク	牛乳	普通牛乳	19	火	カレーライス	米・強化米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・醤油	牛乳	普通牛乳			
		ツナサラダ	ツナ・キャベツ・パプリカ・コーン・酢・油・塩	胚芽スティック				切干大根のサラダ	切干大根・コーン・わかめ・酢・醤油・塩・油			メロンパン		
		スープ	じゃが芋・さやえんどう・コンソメ・醤油・塩					フルーツ	バナナ					
フルーツ	もも缶													
4	月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	20	水	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・グリーンピース・塩・コショウ・醤油	ゆでとうもろこし	とうもろこし・塩			ぶりの梅照り焼き	ぶり・梅干・醤油・みりん			すいか	すいか	
		もずく納豆	納豆・もずく酢・醤油					高野豆腐の煮物	高野豆腐・人参・グリーンピース・だし・醤油・三温糖					
		さつま芋の煮物	さつま芋・三温糖・塩					南瓜のマリネ	南瓜・三温糖・油・塩・酢					
みそ汁	麩・小松菜・玉葱・煮干・みそ			すまし汁	玉葱・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩									
5	火	ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳	21	木	食パン(マーメイドジャム)	食パン・マーメイドジャム	牛乳	普通牛乳			
		★ロモ サルタード	牛肉・赤玉葱・じゃが芋・パプリカ・葱・小麦粉・塩・コショウ	おにぎり	米・強化米・しらす			鶏肉のタルタル焼き	鶏肉・卵・ピクルス・マヨネーズ・塩・コショウ			ごはんのおやき	米・強化米・しらす	
		スパゲティソース	スパゲティ・人参・ニンニク・パセリ・塩・コショウ・オリーブ油					★セビーチェ	たこ・人参・きゅうり・セロリ・レタス・ニンニク・パセリ・レモン・酢・オリーブ油・塩・コショウ					
		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					スープ	コーン・白菜・チンゲン菜・コンソメ・醤油・塩・コショウ					
フルーツ	オレンジ			フルーツ	巨峰									
6	水	☆お誕生日会メニュー☆					22	金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
		冷やし中華	中華麺・ハム・きゅうり・卵・トマト・わかめ・醤油・酢・三温糖	牛乳	普通牛乳	高野豆腐の唐揚げ			高野豆腐・ニンニク・醤油・酒・酢・三温糖・片栗粉			牛乳	普通牛乳	
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ	フルーツケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖・バイン缶・バター	夏野菜炒め			パプリカ・なす・南瓜・ズッキーニ・塩・コショウ			水ようかん	こしあん・寒天	
		フルーツ	すいか			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			三温糖		
みそ汁	じゃが芋・玉葱・鰹節・昆布・みそ			みそ汁	じゃが芋・玉葱・鰹節・昆布・みそ									
7	木	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	23	土	ラーメン	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・葱・中華だし・醤油	夏まつり お菓子とジュースを提供します				
		鯖の竜田焼き	鯖・醤油・みりん・片栗粉					ツナサラダ	ツナ・きゅうり・コーン・酢・油・塩・コショウ					
		ゴーヤチャンプル	豚挽肉・ゴーヤ・人参・卵・豆腐・鰹節・醤油・塩・ごま油	カルピスゼリー	カルピス・寒天・三温糖			フルーツ	バナナ					
		レモンサラダ	きゅうり・パプリカ・セロリ・レタス・パセリ・レモン・酢・オリーブ油・塩・コショウ					厚蒸し卵	卵・鶏挽き肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油			牛乳	普通牛乳	
すまし汁	じゃが芋・白菜・鰹節・昆布・醤油・塩			酢の物	きゅうり・トマト・しらす・油揚げ・酢・三温糖・醤油			ジャムサンド	食パン・いちごジャム					
8	金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	25	月	さつま芋のオレンジ煮	さつま芋・オレンジジュース・三温糖					
		◆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	鉄カルウエハース				みそ汁	なす・玉葱・葱・鰹節・昆布・みそ					
		トマトのマリネ	トマト・キャベツ・きゅうり・しそ・酢・油・塩					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	
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー・もやし・鰹節・醤油					醤油・三温糖・昆布			ちんすこう	小麦粉・三温糖		
みそ汁	豆腐・えのき・小松菜・鰹節・昆布・みそ			鯖の塩焼き	鯖・塩			ラード						
9	土	冷やしそめん	そめん・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	26	火	ピーマンのきんぴら	牛肉・ピーマン・赤ピーマン・醤油・三温糖・ごま油					
		炒め物	キャベツ・人参・ピーマン・ごま油・塩・コショウ・醤油	水族館クッキー				みそ汁	さつま芋・えのき・葱・鰹節・昆布・みそ					
		フルーツ	バナナ					フルーツ	すいか					
		お弁当日		牛乳	普通牛乳									
12	火	ミレービスケット				27	水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳			
								鶏肉のみそ炒め	鶏肉・キャベツ・玉葱・さつま芋・人参・ニンニク・みそ・醤油・三温糖			牛乳	普通牛乳	
								ひじき納豆	納豆・ひじき・醤油・ごま油			ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト・ブルーベリージャム	
								切干大根の煮物	切干大根・パプリカ・しめじ・だし・醤油・三温糖			三温糖		
13	水	すまし汁	なす・玉葱・葱・鰹節・昆布・みそ			すまし汁	なす・玉葱・葱・鰹節・昆布・みそ							
		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳					
		鮭の塩焼き	鮭・塩	ふかし芋	さつま芋	カレーのムニエル	カレー・小麦粉・バター・塩・コショウ			牛乳	普通牛乳			
		南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖			春雨サラダ	春雨・ハム・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油			わらび餅	わらび粉・きな粉			
卵サラダ	キャベツ・きゅうり・トマト・卵・マヨネーズ・醤油			◆けんちょう	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖			三温糖・塩						
みそ汁	小松菜・玉葱・わかめ・煮干・醤油・塩			みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ									
14	木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	28	木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳			
		豚肉と野菜の炒め物	豚肉・玉葱・ブロッコリー・パプリカ・しめじ・エリンギ・にんにく・醤油・塩・油	ビザトースト	食パン・ハム・玉葱・ピーマン			豚肉と蓮根の青じそ炒め	豚肉・蓮根・玉葱・ズッキーニ・エリンギ・しそ・ニンニク・レモン			牛乳	普通牛乳	
		大根とひじきの和え物	大根・ひじき・人参・だし・三温糖・醤油					オリーブ油・塩・コショウ			塩サブレ	小麦粉・バター・卵		
		みそ汁	南瓜・もやし・油揚げ・わかめ・煮干・みそ					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			三温糖・塩		
フルーツ	グレープフルーツ			フルーツ	デラウェア									
15	金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	29	金	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖					
		厚蒸し卵	卵・ツナ・ピーマン・醤油・三温糖	みかんヨーグルト	ヨーグルト・みかん缶			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	
		こんにやくのおかか煮	ひじき・糸こんにやく・人参・グリーンピース・鰹節・だし・醤油・三温糖					醤油・三温糖			あずきなクラッカー			
		みそ汁	南瓜・切干大根・わかめ・鰹節・昆布・みそ					さつま芋の炒め物	ちくわ・さつま芋・人参・チンゲン菜・コーン・醤油・塩					
フルーツ	バナナ			フルーツ	オレンジ									
16	土	牛肉寿司	米・強化米・牛肉・ごぼう・さやえんどう・ごま・酢・塩・三温糖	牛乳	普通牛乳	30	土	さつま芋の炒め物	ちくわ・さつま芋・人参・チンゲン菜・コーン・醤油・塩					
		ビーフンサラダ	ビーフン・ツナ・人参・ピーマン・醤油・三温糖・ごま油	あまからせん										
		すまし汁	えのき・小松菜・鰹節・昆布・塩・醤油											
		デザート	ゼリー											

## 【今月のレシピ】けんちょう

### 【材料】

- ・大根 40g
- ・豆腐 25g
- ・人参 20g
- ・油揚げ 8g
- ・インゲン 5g
- ・だし 25ml
- ・醤油
- ・三温糖

### 【作り方】

- ①大根と人参はいちよう切り、油揚げは短冊切り、インゲンは1cm程度に切る。
- ②大根、人参、油揚げ、インゲンを炒める。
- ③木綿豆腐を手で崩しながら加える。
- ④豆腐の水分をとばすようにさらに炒める。
- ⑤だしを加え、醤油と三温糖で味付けをして完成。

### 朝のおやつ

- ・0歳児の完了食までは、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
- ・0歳児の幼児食と1、2歳児は、菓子類(野菜スティック・紫いもチップ・カル鉄スティック・ミレービスケット等)、フルーツ等と干しぶどう(週3回程度)です
- ※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・すいか・デラウェア・巨峰等を使用します
- 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、イカ、タコの提供は、幼児クラスのみになります
- 強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です
- ☆◆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

熱中症とは高温多湿な環境下で、体温調整等がうまくできずに体内に熱がこもった状況を指します。熱中症にならないためには、帽子を着用したり水等で体を冷やし暑さを避けることと、こまめに水分補給をすることが大切です。屋外だけでなく屋内でも発症するため、体調の変化に気を付けて熱中症を予防しましょう。

