

令和8年度													
こんだてひょう													
日	曜	献立		材料	おやつ	材料	日	曜	献立	材料	おやつ	材料	
1	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 ルウ・ソース・ケチャップ・三温糖・塩・コショウ	牛乳	水族館クッキー	普通牛乳	18	火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
		キャベツサラダ	ツナ・キャベツ・パプリカ・コーン・酢・油・塩			鶏肉の梅みそ焼き			鶏肉・玉葱・梅干し・みりん・みそ	幼	きな粉団子	白玉粉・豆腐・きな粉	
		スープ	じゃが芋・グリーンピース・コンソメ・醤油・塩			もずく納豆			納豆・もずく酢・醤油	児	おはぎ風	米・きな粉・三温糖・塩	
		フルーツ	もも缶			大根のおかか煮			大根・糸こんにゃく・人参・鰹節・だし・醤油・三温糖	乳			
3	月	ご飯	米・強化米	牛乳		普通牛乳	19	水	みそ汁	なす・玉葱・葱・鰹節・昆布・みそ	牛乳	普通牛乳	
		鯖のムニエル	鯖・小麦粉・バター・塩・コショウ	バナナヨーグルト	ヨーグルト・三温糖	バナナ			バナナ	ゆでとうもろこし	とうもろこし・塩		
		マセドアンサラダ	チーズ・キャベツ・人参・きゅうり・マヨネーズ・塩			ご飯			米・強化米				
		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			鯖の竜田焼き			鯖・醤油・みりん・片栗粉				
4	火	すまし汁	しめじ・大根・葱・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳		普通牛乳	20	木	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	牛乳	普通牛乳	
		フルーツ	もも缶	ふかし芋	さつま芋・塩	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				
		はんぺんフライ	はんぺん・上新粉・パン粉・ケチャップ			すまし汁			白菜・椎茸・鰹節・昆布・醤油・塩				
		夏野菜炒め	パプリカ・なす・南瓜・スズキニ・塩・コショウ・醤油			ご飯			米・強化米	キャロットケーキ	人参・小麦粉・三温糖		
5	水	豚汁	豚肉・豆腐・玉葱・ごぼう・生姜・鰹節・昆布・みそ			普通牛乳	21	金	みそ汁	麩・葱・なめこ・鰹節・昆布・みそ	牛乳	普通牛乳	
		フルーツ	オレンジ			フルーツ			バナナ				
		☆お誕生日会メニュー☆								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	鯖のカレー南蛮漬			鯖・カレー粉・片栗粉・醤油・酢・三温糖	ごまスティック	小麦粉・強力粉		
6	木	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	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	ピーマンのきんぴら	牛肉・ピーマン・パプリカ・醤油・三温糖・ごま油	三温糖・バター・黒ごま					
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			みそ汁	さつま芋・えのき・葱・鰹節・昆布・みそ	ドライイースト					
		フルーツ	すいか			フルーツ	デラウェア						
		フルーツ	すいか			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						
7	金	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	塩・コショウ	塩・コショウ	ジュース	やきそば・ピザ・ハンバーガー・アイス	フライドポテト	じゃが芋・小麦粉・食塩		
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし	ピザトースト	食パン・ウィンナー・玉葱	ツナサラダ	ツナ・きゅうり・コーン・酢・油・塩						
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ						
		フルーツ	すいか			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳				
8	土	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	カレーの煮付け	カレー・生姜・醤油・三温糖	メロンパン					
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし	◆サーターアングギー	小麦粉・卵・油・黒糖	◆人参しりしり	人参・卵・ツナ缶・塩・コショウ・醤油・鰹節・油						
		フルーツ	すいか			きゅうりの塩昆布和え	きゅうり・大根・塩昆布・醤油						
		フルーツ	すいか			すまし汁	なす・葱・油揚げ・鰹節・昆布・醤油・塩						
9	日	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	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・中華だし			醤油・三温糖	醤油・三温糖	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			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		三温糖・塩				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ						
10	月	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	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・中華だし	おにぎり	米・強化米・しらす	厚煮し卵	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	いちごヨーグルト	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	いちごジャム					
		フルーツ	すいか			けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖						
11	火	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ						
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			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	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ		三温糖・塩				
12	水	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	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・中華だし	ジャムサンド	食パン・いちごジャム	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	いちごヨーグルト	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	いちごジャム					
		フルーツ	すいか			けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖						
13	木	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ						
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			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	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ		三温糖・塩				
14	金	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	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・中華だし	おにぎり	米・強化米・しらす	厚煮し卵	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	いちごヨーグルト	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	いちごジャム					
		フルーツ	すいか			けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖						
15	土	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ						
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			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	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ		三温糖・塩				
16	日	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	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・中華だし	ジャムサンド	食パン・いちごジャム	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	いちごヨーグルト	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	いちごジャム					
		フルーツ	すいか			けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖						
17	月	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ						
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			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	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ		三温糖・塩				
18	火	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	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・中華だし	ジャムサンド	食パン・いちごジャム	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	いちごヨーグルト	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	いちごジャム					
		フルーツ	すいか			けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖						
19	水	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ						
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			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	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ		三温糖・塩				
20	木	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	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・中華だし	ジャムサンド	食パン・いちごジャム	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	いちごヨーグルト	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	いちごジャム					
		フルーツ	すいか			けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖						
21	金	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ						
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			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	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ		三温糖・塩				
22	土	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	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・中華だし	ジャムサンド	食パン・いちごジャム	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	いちごヨーグルト	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	いちごジャム					
		フルーツ	すいか			けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖						
23	日	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ						
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			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	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ		三温糖・塩				
24	月	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	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・中華だし	ジャムサンド	食パン・いちごジャム	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	いちごヨーグルト	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	いちごジャム					
		フルーツ	すいか			けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖						
25	火	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ						
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			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	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ		三温糖・塩				
26	水	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	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・中華だし	ジャムサンド	食パン・いちごジャム	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	いちごヨーグルト	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	いちごジャム					
		フルーツ	すいか			けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖						
27	木	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ						
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			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	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ		三温糖・塩				
28	金	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	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・中華だし	ジャムサンド	食パン・いちごジャム	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	いちごヨーグルト	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	いちごジャム					
		フルーツ	すいか			けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖						
29	土	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ						
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			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	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ		三温糖・塩				
30	日	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	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・中華だし	ジャムサンド	食パン・いちごジャム	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	いちごヨーグルト	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	いちごジャム					
		フルーツ	すいか			けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖						
31	月	さつま芋の天ぷら	さつま芋・てんぷら粉・塩	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ						
		野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ・中華だし			うどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳				
		フルーツ	すいか			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	塩サブレ	小麦粉・バター・卵				
		フルーツ	すいか			フルーツ	オレンジ		三温糖・塩				
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・パフスナック・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2回程度)です ※フルーツはバナナ・オレンジ・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 ☆◆マークは沖縄県の郷土料理を取り入れています ☆☆マークは世界の料理(ロシア)を取り入れています													
[熱中症対策] 熱中症にならないためには、こまめに水分補給をすることが大切です。 大量に汗をかいたときには、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われるため、水分と塩分を一緒に補給する必要があります。食事も重要な水分補給源となるため欠食しないことも重要です。 たんぱく質、ビタミン(特にビタミンB1)、ミネラル類を摂取することは夏バテ予防にも繋がります。 バランスのとれた食事をしっかりと食べて夏を元気に過ごしましょう！													