



★今月の目標★

夏バテしないように何でも食べる



東向寺保育園

日付	献立	3時おやつ	朝おやつ	材 料 名		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01金	御飯、豆腐みそ汁、鶏肉のごまみそ焼き キャベツのフルーツサラダ	菜飯おにぎり	バナナチップ	米、ノンエッグマヨ 砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐 みそ、油揚げ、ごま	トマト、キャベツ、パイン缶、小松菜、玉ねぎ みかん缶、わかめ
02土	カレー風味のトマトライス きゅうりのサラダ、バナナ	麦茶、丸ぼうろ	バナナ豆乳 醤油せんべい	米、和風ドレッシング 油、米粉	豚肉、牛乳	玉ねぎ、バナナ、トマト缶詰、人参、きゅうり キャベツ、コーン、生姜、にんにく
04月	御飯、もやしのみそ汁、白身魚の塩焼き 卵の花、バナナ	蒸しパン・きな粉	野菜スナック	米、じゃがいも 米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、おから みそ、きな粉、鮭	バナナ、人参、もやし、コーン、ほうれん草、ねぎ
05火	厚揚げの中華丼、中華スープ トマト、ヨーグルトあえ	ポッキンアイス	芋けんぴ	米、じゃがいも、片栗粉 春雨、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト 豚肉、厚揚げ	りんご濃縮果汁、トマト、玉ねぎ、みかん缶 バナナ、パイン缶、人参、キャベツ、えのき茸 いんげん、わかめ、生姜、にんにく
06水	ハリハリわかめ御飯、チンゲン菜みそ汁 納豆のおとし焼き、焼き野菜 夏のふれあい音楽会♪	野菜もち (かぼちゃ)	塩せんべい	米、米粉、油、砂糖	牛乳、納豆、みそ きな粉	コーン、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、チンゲン菜 オクラ、えのき茸、切り干しだいこん、にんにく
07木	御飯、なすのみそ汁、青魚とごぼうの煮つけ 野菜のゆかり和え	ココナッツサブレ	クラッカー	米、ココナッツサブレ 油	牛乳、あじ、みそ 油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、なす、ごぼう、人参、アスパラ 生姜
08金	御飯、わかめのみそ汁、鶏肉のレモン焼き かぼちゃのマリネ、すいか	そうめん	ポーロ	米、そうめん、油 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉 みそ、ごま	すいか、かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、人参 えのき茸、いんげん、切り干しだいこん、レモン わかめ
09土	豚丼、じゃがいものスープ、パイン缶	ドーナツ	バナナ豆乳 ウエハース	米、ジャンボドーナツ じゃがいも	豚肉、牛乳	玉ねぎ、パイン缶、人参、小松菜、ほうれん草 えのき茸、ねぎ
12火	御飯、コンソメスープ、豆腐ハンバーグ きゅうりのピクルス、小魚	バナナケーキ	きらすあげ	米、ホットケーキ粉 片栗粉、マーガリン、砂糖	牛乳、豆腐 豚肉、牛肉、卵 ツナ、いわし	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、バナナ、トマト 赤ピーマン、にんにく
13水	ハヤシライス、キャベツのサラダ フルーツカクテル	麦茶 ハーベスト	米おこし	米、じゃがいも ハーベスト、ハヤシルウ 和風ドレッシング	牛肉、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、人参、みかん缶、もも缶 パイン缶、しめじ
14木	マーボー豆腐丼、じゃがいものスープ バナナ	麦茶 ビスコ	芋けんぴ	米、じゃがいも、ビスコ 片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、豚肉 みそ、牛乳	玉ねぎ、バナナ、ねぎ、コーン、生姜
15金	御飯、肉じゃが、きゅうりともやしの酢の物 パイン缶	麦茶 源氏パイ	塩せんべい	米、じゃがいも 源氏パイ、砂糖	豚肉、牛乳	パイン缶、人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり、いんげん
16土	焼きうどん、きゅうりとコーンのサラダ ヨーグルト	麦茶 黒糖棒	バナナ豆乳 醤油せんべい	うどん、黒糖棒、油	ヨーグルト、豚肉 牛乳、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、人参、コーン
18月	焼きもろこし飯、切干大根のみそ汁、バナナ 鶏レバーの甘辛煮、おくらとキャベツの和え物	手作り丸ぼうろ	ビスケット	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖、油 ごま油	牛乳、鶏レバー 鶏肉、卵、みそ	キャベツ、バナナ、コーン、人参、おくら えのき茸、切り干しだいこん、生姜
19火	わかめ御飯、コーンクリームスープ、すいか カラフルミートローフ、人参とみかんのサラダ	とうもろこし	野菜スナック	米、片栗粉、油	牛乳、豆乳、鶏肉 牛肉、豚肉	すいか、とうもろこし、コーン、玉ねぎ、みかん缶 人参、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、パセリ粉
20水	御飯、じゃがいものスープ 野菜たっぷり夏マーボー、きゅうりの昆布あえ	おはぎ(きな粉)	芋けんぴ	米、じゃがいも、もち米 砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉 つぶあん、きな粉、みそ	きゅうり、なす、トマト、人参、玉ねぎ、えのき茸 ピーマン、塩昆布、生姜、にんにく
21木	御飯、小松菜のスープ、厚揚げのケチャップ煮 ひじきの煮物	パイン蒸しパン	塩せんべい	米、ホットケーキ粉 さつまいも、ごま油 片栗粉、砂糖	牛乳、厚揚げ 豚肉、油揚げ	人参、玉ねぎ、小松菜、パイン缶、コーン アスパラ、ひじき、わかめ、パセリ粉
22金	冷やしうどん、かぼちゃサラダ ヨーグルト和え	豆乳もち	クラッカー	うどん、片栗粉、砂糖 ノンエッグマヨ、油	牛乳、豆乳、ヨーグルト 鶏肉、きな粉	かぼちゃ、みかん缶、ほうれん草、バナナ パイン缶、人参、きゅうり、コーン
23土	米粉パン、クリームシチュー トマトのごまあえ、パイン缶	麦茶 ココナッツサブレ	バナナ豆乳 ウエハース	米粉パン、じゃがいも ココナッツサブレ、油 シチューミックスクリーム	鶏肉、ごま、牛乳	玉ねぎ、パイン缶、トマト、人参、グリーンピース
25月	サラダ寿司、大豆汁 蒸し野菜のあんかけ、バナナ	玄米フレーク スナック	きらすあげ	米、じゃがいも、油、砂糖 玄米フレーク、片栗粉	牛乳、大豆、油揚げ ごま、しらす干し、みそ	バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、コーン いんげん、切り干しだいこん、人参
26火	御飯、わかめスープ、厚揚げの炒め物 おくらのゆかり和え、バナナ	甘辛せんべい	バナナチップ	米、ぼたぼた焼き 片栗粉、ごま油	牛乳、厚揚げ 豚肉、かつお節	バナナ、きゅうり、人参、玉ねぎ、おくら チンゲン菜、ねぎ、にら、しめじ、コーン、わかめ
27水	御飯、鶏肉と野菜の豆乳汁、白身魚のごま焼き もやしとわかめのナムル	アイスクリーム	クラッカー	米、油、ごま油	牛乳、アイスクリーム 豆腐、ししゃも、豆乳 鶏肉、ごま	人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ、コーン、えのき茸 わかめ
28木	御飯、もやしのみそ汁、青魚とじゃが芋の煮物 キャベツのフルーツサラダ	カルピスゼリー	ポーロ	米、じゃがいも、しらたき 油、片栗粉、砂糖	牛乳、さくら、カルピス みそ、油揚げ	玉ねぎ、キャベツ、人参、もも缶、パイン缶、もやし みかん缶、アスパラ、寒天、生姜
29金	防災おにぎり、救給コーンポタージュ ★防災食★ ツナトマトショートパスタ(耐熱ポリ袋湯煎)	蒸しさつまいも	ビスケット	さつまいも、マカロニ アルファ米おにぎり	牛乳、ツナ	トマト缶、救給コーンポタージュ
30土	カレーライス、ほうれん草のナムル、パイン缶	麦茶、ビスケット	芋けんぴ	米、じゃがいも バーモントカレールウ ごま油	豚肉、ごま、牛乳	玉ねぎ、パイン缶、ほうれん草、もやし、人参 コーン

★献立表は当園ホームページでも
見ることができます。

★天候により魚類は鯛に変更になる場合があります。
食べたことがない場合はお知らせください。

★大切なお知らせ



厚生労働省の「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」2019年改訂版で
アレルギー対応に組織的に取り組んでいくことが求められています。

アレルギーの初発事故が起らないために献立に使用されている食品の中
『食べたことがない食材』がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、
何ら症状が誘発されないことを確認してください。保育園では安全を最優先に
いたしますので、家庭で試すことができなかった場合にはご連絡ください。

※すみれ組0・1歳児は食べたことがない食材の有無に関わらず、
全員ご提出ください。

★調味料でトンカツ・中濃
ウスターソース、かけぼん
こしょう、カレー粉、ココ
ア、ゆかり粉、焼肉のたれ
も使用します。

★未摂取食材調査票★

※8月の献立に使用されている食品の中で
食べたことがない食材を記入の上、**7月25日まで**
ご提出ください。

園児名	食品名	調味料
()	()	()
園児名	食品名	調味料
()	()	()
令和7年 月 日		
保護者氏名		印

※牛乳は5歳児は給食時に
1～4歳児はおやつ時に
※都合により献立内容や食
材が変更になる場合があ
ります。ご了承ください。

★下線は旬の食材です。

