



8がつのこんだて



令和 8年 8月 1日
佐賀市立本庄こども園

	31(月)	※熱中症に気を付けましょう！ 暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。特に遊びに夢中になっていると、のどの渇きに気付きにくいので、こまめに休憩・水分補給を促しましょう。また、飲み物を選ぶ際には、糖分やカフェインを含まない麦茶や水などがおすすめです。食事には、汁ものや水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。  熱中症予防のポイント ・栄養バランスの良い食事と適度な運動をし、暑さに負けない身体をつくりましょう。 ・普段から徐々に暑さに身体を慣れさせましょう。				1(土)
未満児午前	牛乳					臭うどん チーズ 果物
共通献立【追加食】	汁ビーフン 魚のもみじ焼き 酢味噌和え 果物					
おやつ	ピラフおにぎり					おにぎり
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
未満児午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ちゃんぽん チーズ 果物
共通献立【追加食】	カレーうどん 厚揚げ煮つけ ミネラルサラダ 果物	ごはん・麻婆豆腐 焼きししゃも ひじきのナムル・果物 【ミルクスープ】	ロールパン・ミネストローネ ガリパタチキン 胡瓜のさっぱり和え・果物 【炒り卵】	ごはん・魚の竜田揚げ 海藻サラダ ゆかりスパゲティ 果物【厚揚げのみそ汁】	ごはん・冬瓜の含め煮 豚肉と胡瓜のソテー じゃがバター・果物 【なすのみそ汁】	
おやつ	鮭しそおにぎり	フルーツヨーグルト	アイスクリーム	牛乳 レモンマフィン	牛乳 アンパンマンクッキー	おにぎり
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
未満児午前	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	スーパスパゲティ チーズ 果物
共通献立【追加食】	鶏つくねうどん わかめと卵のソテー ポテトサラダ 果物		ごはん 中華風コーンスープ 魚の香味焼き 胡瓜のナムル・果物	ごはん・まさご揚げ トマトの中華風サラダ 型抜きチーズ・果物 【たまねぎのすまし汁】	ごはん・南瓜のそぼろあんかけ ツナオムレツ コールスローサラダ・果物 【厚揚げのみそ汁】	
おやつ	じゃこねぎおにぎり	山の日	牛乳 豆腐のブラウニー	牛乳 リッツサンド	牛乳 ミルクビスケット	おにぎり
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
未満児午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	かしわうどん チーズ 果物
共通献立【追加食】	たろめん じゃがクリーミーソテー 胡瓜の浅漬け 果物	ごはん・夏野菜カレー ふくさ焼き キャベツの塩っぺ和え 果物【コンソメスープ】	パン・南瓜のクリームスープ 鮭のチーズパン粉焼き コロコロ胡瓜・果物 【とうもろこし】	ごはん・納豆の落とし揚げ タイ風サラダ にんじんシリシリ・果物 【レタスと卵のスープ】	ごはん・あらめ煮しめ 厚揚げ田楽 カレー粉吹き芋・果物 【小松菜のみそ汁】	
おやつ	なめ茸おにぎり	カルピス牛乳寒天	牛乳 きな粉団子	牛乳 あんこパイ	ジョア ココアちんすこう	おにぎり
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
未満児午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	わかめうどん チーズ 果物
共通献立【追加食】	豆乳うどん レバーソース炒り煮 キャベツの胡麻マヨ 果物	ごはん・厚揚げの中華炒め ひじきの梅和え 青のり粉吹き芋・果物 【魚の吸い物】	ごはん・なめこ汁 なすのハンバーグ 南瓜の胡麻和え 果物【マカロニソテー】	ごはん・鶏の唐揚げ ほうれん草の磯辺和え さつまいもオレンジ煮 果物【キャベツのみそ汁】	ごはん・じゃが芋のトマト煮 サバの塩焼き 納豆サラダ・果物 【たまごスープ】	
おやつ	たくあんおにぎり	牛乳 あんバターサンド	ジュース チーズケーキ	牛乳 じゃがブリッツ	ラッシー ポップコーン	おにぎり