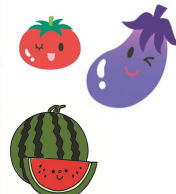




7月のこんだて

令和7年 光の子保育園



日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(火)	あわご飯 魚の煮つけ 麩チャンプルー 大根のみそ汁 果物	牛乳 スイートポテト	赤魚 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 米粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 パター	生姜 小松菜 人参 大根 えのき 大根の葉 果物
2日(水)	焼きうどん かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 果物缶	ジュシーおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ わかめ みそ 鶏肉 ひじき	うどん 油 マヨネーズ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン かぼちゃ きゅうり しめじ 果物缶 ねぎ
3日(木)	 お弁当会	牛乳 ごまビスケット	卵 牛乳 スキムミルク	ごま 砂糖 ケーキミックス	
4日(金)	玄米ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 果物缶	牛乳 オニオンブレッド	みそ 豚肉 ゆし豆腐 チーズ 牛乳 卵 ハム	米 玄米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 ケーキミックス マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ねぎ 果物缶
5日(土)	豚丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物	ぼたぼた焼き	豚肉 ツナ 豆腐 みそ	米 押麦 こんにやく 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草 パプリカ 果物
7日(月)	★セタメニュー★ わかめご飯 星のハンバーグ ポテトサラダ セタそうめん汁 果物	牛乳 セタゼリー 	わかめ ハンバーグ スキムミルク 牛乳	米 押麦 じゃが芋 マヨネーズ そうめん ゼリー 星たべよう	きゅうり コーン 人参 オクラ 果物
8日(火)	ふりかけご飯 魚の揚げ煮 青菜の納豆和え 鶏と冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 キャラメル麩	赤魚 納豆 のり 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 車麩 パター	生姜 ほうれん草 人参 冬瓜 果物
9日(水)	ハヤシライス マカロニサラダ ジャム入りヨーグルト	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	豚肉 豚レバー ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	米 押麦 油 小麦粉 マカロニ ハヤシルー マヨネーズ 砂糖 ジャム ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース コーン きゅうり 果物缶
10日(木)	麦ご飯 豚肉のみそ焼き 果物 冬瓜のそぼろ煮 青菜のすまし汁	牛乳 ブラウニー	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 卵 牛乳 豆腐	米 押麦 油 小麦粉 片栗粉 車麩 ココア パター 砂糖	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 果物
11日(金)	沖縄そば ブロッコリーのしらす梅和え さつま芋のごま煮 果物	鮭とわかめのおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 糸かつお 鮭 わかめ	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま	ねぎ ブロッコリー 梅干 果物
12日(土)	中華丼 豆腐シューマイ コーンスープ 果物缶	牛乳 ビスケット	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 ビスケット	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン きくらげ 生姜 大根の葉 果物缶
14日(月)	あわご飯 チンジャオロース かきあげ 豆腐の中華スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ごまちゃんすこう	豚肉 豆腐 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 ごま油 かきあげ 杏仁豆腐 ラード 小麦粉 ごま 砂糖	人参 ビーマン 大根の葉 コーン 果物缶
15日(火)	玄米ご飯 鮭ハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物	牛乳 豆乳ウエハース	豚ミンチ ひじき ウインナー みそ 牛乳	米 玄米 車麩 片栗粉 砂糖 じゃが芋 パター 豆乳ウエハース	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ しめじ 大根の葉 果物
16日(水)	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ 果物缶	牛乳 小倉ケーキ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 卵 チーズ わかめ 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 パター 砂糖 マヨネーズ ごま つぶあん ケーキミックス	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物缶
17日(木)	青菜ご飯 レバーフライ・甘だれ漬け スパゲティサラダ モロヘイヤのみそ汁 果物缶	牛乳 チーズサブレ	豚レバー ツナ 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 押麦 米粉 油 砂糖 サラスパ マヨネーズ 小麦粉 バター	にんにく 人参 きゅうり パプリカ モロヘイヤ 果物缶
18日(金)	あわご飯 鮭の甘酢焼き 筑前煮 へちまのみそ汁 果物	ぜんざい	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ	米 もちきび 砂糖 片栗粉 里芋 黒糖 押麦 金時豆 白玉粉	ごぼう 生姜 たけのこ 人参 椎茸 絹さや へちま ねぎ 果物
19日(土)	チャーハン 春雨中華和え 野菜スープ 果物缶	牛乳 カステラ	ウインナー ささみ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま カステラ	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物缶
21日(月)	 海の日 				
22日(火)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 果物 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁	芋天ぷら	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 小麦粉	梅 大葉 人参 玉ねぎ コーン にはら 白菜 果物
23日(水)	麦ご飯 ミートローフ からし菜チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 くずもち	大豆 合挽きミンチ 豚レバー 豆腐 ツナ みそ きな粉 牛乳 卵	米 押麦 油 小麦粉 里芋 くず粉 黒糖	玉ねぎ にんにく からし菜 人参 しめじ ねぎ 果物
24日(木)	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー 南瓜のみそ汁 果物缶	牛乳 コーンフレーククッキー	たら 昆布 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 米粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく 小麦粉 パター コーンフレーク チョコチップ	玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 椎茸 南瓜 キャベツ 果物缶
25日(金)	チキンライス 魚フライ・タルタルソース ブロッコリーのごま和え クリームスープ 果物	牛乳 お誕生日 ケーキ 	鶏肉 白身魚 卵 ひじき 牛乳 ウインナー 牛乳	米 パター 小麦粉 小麦粉 油 マヨネーズ ごま 砂糖 じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ ブロッコリー コーン 果物
26日(土)	☆光の子会☆				
28日(月)	あわご飯 とんかつ パパイアイリチー オクラのみそ汁 果物	牛乳 チョコチップクッキー	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 パター ココア チョコチップ	人参 パパイア にはら オクラ ねぎ 果物
29日(火)	玄米ご飯 ささみの梅煮 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ チーズ 牛乳	米 玄米 黒糖 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	梅 しょうが ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 果物
30日(水)	三色丼 ブロッコリーのマヨ和え 豚汁 果物	牛乳 ドームケーキ	鶏ミンチ 牛乳 卵 ちくわ 豚肉 豚レバー みそ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨネーズ ごま ドームケーキ	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 コーン 人参 ねぎ レタス ブロッコリー カリフラワー パプリカ ごぼう 大根 果物
31日(木)	あわご飯 さばのカレー揚げ クーピーリチー なすのみそ汁 果物缶	牛乳 きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 米粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにやく 食パン パター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物缶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

※玄米ご飯の日は未満児から1歳児クラスは白米です。

