

# 7月のこんだて



令和8年 光の子保育園

| 日  | 曜日 | 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  | 水  | 肉みそ丼 白菜のおかか和え<br>豆腐とわかめのスープ バイン缶                         | 牛乳<br>マドレーヌ                     | 豚ミンチ 大豆ミンチ 糸かつお<br>みそ 豆腐 わかめ 牛乳           | 米 押麦 油 砂糖 ごま油<br>マドレーヌ                              | キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン<br>生姜白菜 きゅうり 赤ピーマン<br>しめじ バイン缶                 |
| 2  | 木  | お弁当                                                      | 牛乳<br>オニオンブレッド                  | 卵 ハム チーズ 牛乳                               | マヨドレ ケーキミックス                                        | パセリ                                                             |
| 3  | 金  | かき揚げうどん 青菜とコーンの和え物<br>南瓜の煮物 パナナ                          | しらすとゆかりおにぎり                     | わかめ かまぼこ しらす<br>糸かつお                      | うどん 油 小麦粉 ごま 砂糖<br>米 ごま油                            | 長ネギ ほうれん草 赤ピーマン<br>玉ねぎ 人参 きぬさや コーン<br>南瓜 パナナ ゆかり                |
| 4  | 土  | 豚丼 切干大根の酢の物<br>かぶのみそ汁 バイン缶                               | ぼたぼた焼き                          | 豚肉 ツナ 豆腐 みそ                               | 米 押麦 こんにやく 砂糖<br>ぼたぼた焼き                             | 玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根<br>きゅうり かぶ グリーンピース<br>ほうれん草 赤ピーマン バイン缶           |
| 5  | 日  |                                                          |                                 |                                           |                                                     |                                                                 |
| 6  | 月  | あわご飯 魚の揚げ煮 オレンジ<br>青菜の納豆和え 鶏と冬瓜のみそ汁                      | 牛乳<br>キャラメル麩                    | 赤魚 納豆 のり<br>鶏肉 わかめ みそ 牛乳                  | 米 もちきび 油 砂糖 麩<br>バター                                | 生姜 小松菜 人参<br>冬瓜 オレンジ                                            |
| 7  | 火  | ★七夕メニュー★わかめご飯<br>鶏肉と野菜のさっぱり炒め<br>ポテトサラダ そうめん汁 バイン缶       | フルーツゼリー<br>星たべよ                 | わかめ 鶏肉 卵 牛乳                               | 米 押麦 砂糖 じゃが芋<br>マヨドレ ごま油 そうめん<br>ゼリー 星たべよ           | きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 オクラ<br>ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン<br>バイン缶 黄桃缶 白桃缶       |
| 8  | 水  | かぼちゃのシチュー マカロニサラダ<br>黄桃缶                                 | 牛乳<br>バウムクーヘン                   | 鶏肉 牛乳 バター                                 | 米 押麦 油 マカロニ<br>シチューミックス マヨドレ 砂糖<br>バウムクーヘン          | 白菜 南瓜 玉ねぎ 人参 赤ピーマン<br>マッシュルーム コーン きゅうり<br>黄桃缶                   |
| 9  | 木  | 玄米ご飯 魚の甘酸っぱいチリソース<br>春雨の中華炒め 冬瓜のスープ<br>すいか               | 牛乳<br>さつま芋の塩バター焼き               | 白身魚 豚肉 牛乳                                 | 米 玄米 小麦粉 片栗粉 油<br>砂糖 春雨 ごま油 さつま芋<br>バター             | 玉ねぎ チンゲン菜 人参 たけのこ<br>オクラ 椎茸 生姜 冬瓜 長ネギ<br>すいか                    |
| 10 | 金  | 野菜そば 青菜の白和え<br>さつま芋の甘煮 黄桃缶                               | 枝豆と塩昆布のおにぎり                     | 豚肉 ツナ 豆腐 枝豆 塩昆布                           | 沖縄そば 砂糖 さつま芋<br>米 ごま                                | キャベツ 人参 玉ねぎ<br>ねぎ 小松菜 赤ピーマン 黄桃缶                                 |
| 11 | 土  | 中華丼 ブロッコリーのしらす和え<br>コーンスープ バイン缶                          | やわらかおかき(きな粉)                    | 豚肉 しらす 糸かつお きな粉                           | 米 押麦 油 片栗粉 ごま油<br>おかき                               | 白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン<br>梅 ブロッコリー 生姜 大根の葉<br>バイン缶                  |
| 12 | 日  |                                                          |                                 |                                           |                                                     |                                                                 |
| 13 | 月  | あわご飯 チンジャオロース<br>コロッケ 豆腐の中華スープ<br>杏仁フルーツ                 | 牛乳<br>ココアちんすこう                  | 豚肉 豆腐 牛乳                                  | 米 もちきび 片栗粉 じゃが芋<br>油 ごま油 杏仁豆腐 ラード<br>小麦粉 ココア 砂糖 バン粉 | 人参 ビーマン 大根の葉 コーン<br>玉ねぎ みかん缶                                    |
| 14 | 火  | 麦ご飯 鶏肉のピザ焼 れんこんサラダ<br>ウインナー入り野菜スープ 黄桃缶                   | 牛乳<br>さつま芋蒸しパン                  | 鶏肉 チーズ ひじき ウインナー<br>牛乳                    | 米 押麦 マヨドレ 砂糖 ごま<br>ケーキミックス さつま芋                     | にんにく トマト 玉ねぎ マッシュルーム<br>れんこん いんげん 赤ピーマン 人参<br>コーン 大根葉 黄桃缶       |
| 15 | 水  | ドライカレー ブロッコリーサラダ<br>バイン缶                                 | 牛乳<br>カステラ                      | 合挽肉 豚レバー 大豆ミンチ<br>チーズ 牛乳                  | 米 押麦 カレー粉 油<br>砂糖 マヨドレ ごま<br>カステラ                   | 人参 玉ねぎ ビーマン にんにく トマト<br>カリフラワー 赤ピーマン バイン缶                       |
| 16 | 木  | 麦ご飯 レバフライ・甘だれ漬け<br>スパゲティサラダ オクラのみそ汁<br>パナナ               | 牛乳<br>チーズサブレ                    | 豚レバー ツナ 油揚げ みそ<br>粉チーズ 牛乳 バター             | 米 押麦 油 砂糖 バン粉<br>サラスパ マヨドレ 小麦粉                      | にんにく 人参 きゅうり<br>赤ピーマン オクラ パナナ                                   |
| 17 | 金  | 玄米ご飯 鮭の甘酢焼き 筑前煮<br>ゆし豆腐 黄桃缶                              | 牛乳<br>メロンパントースト                 | 鮭 鶏肉 ゆし豆腐<br>牛乳                           | 米 玄米 砂糖 片栗粉 ごま油<br>里芋 食パン バター 小麦粉                   | ごぼう 生姜 たけのこ 人参<br>椎茸 いんげん ねぎ 黄桃缶                                |
| 18 | 土  | チャーハン 春雨中華和え<br>豚肉スープ バイン缶                               | 牛乳<br>今川焼き                      | ウインナー ささみ 豚肉 牛乳                           | 米 押麦 油 春雨 ごま油<br>砂糖 ごま 今川焼き                         | 人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり<br>赤ピーマン 大根 コーン 椎茸<br>ねぎ にんにく 生姜 バイン缶          |
| 19 | 日  |                                                          |                                 |                                           |                                                     |                                                                 |
| 20 | 月  | 海の日                                                      |                                 |                                           |                                                     |                                                                 |
| 21 | 火  | 麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 黄桃缶<br>クレープイリチー もずくスープ                      | 牛乳<br>芋天ぷら                      | 鶏肉 豚肉 もずく<br>昆布 牛乳                        | 米 押麦 マヨドレ 油<br>砂糖 糸こんにやく さつま芋<br>小麦粉                | 梅 大葉 人参 切干大根 えのき<br>大根葉 黄桃缶                                     |
| 22 | 水  | ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物<br>ビーフンスープ すいか                          | 牛乳<br>和のパンケーキ                   | 大豆ミンチ 豚ミンチ みそ ツナ<br>鶏肉 牛乳                 | 米 押麦 砂糖 ごま油 ごま<br>ビーフン パンケーキ                        | にんにく 生姜 大根 小松菜 人参<br>ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸<br>長ネギ すいか              |
| 23 | 木  | 麦ご飯 魚の甘酢あんかけ<br>千切りイリチー 南瓜のみそ汁 パナナ                       | ぜんざい                            | 白身魚 昆布 豚肉 油揚げ<br>みそ 卵                     | 米 押麦 片栗粉 黒糖 金時豆<br>油 砂糖 糸こんにやく 小麦粉                  | 玉ねぎ 人参 ビーマン 切干大根<br>椎茸 南瓜 キャベツ パナナ                              |
| 24 | 金  | 玄米ご飯 ミートローフ<br>豆腐チャンプルー 里芋のみそ汁<br>黄桃缶                    | 牛乳<br>1~2歳:豆乳ウエハース<br>3歳以上:くずもち | 大豆ミンチ 合挽肉 豚レバー<br>豆腐 ツナ 糸かつお みそ<br>きな粉 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 油<br>里芋 くず粉 黒糖 豆乳ウエ<br>ハース                | 玉ねぎ にんにく キャベツ<br>人参 しめじ ねぎ 黄桃缶                                  |
| 25 | 土  | 光の子会                                                     |                                 |                                           |                                                     |                                                                 |
| 26 | 日  |                                                          |                                 |                                           |                                                     |                                                                 |
| 27 | 月  | あわご飯 とんかつ<br>パパイヤイリチー<br>花麩のすまし汁 オレンジ                    | 牛乳<br>さつま芋クッキー                  | 豚肉 ツナ 豆腐 お麩<br>牛乳                         | 米 もちきび 小麦粉 バン粉<br>油 砂糖 バター ケーキミックス<br>ごま さつま芋       | 人参 パパイア みつば<br>にら オレンジ                                          |
| 28 | 火  | 麦ご飯 さばのカレー揚げ<br>人参しりしり 豆乳入り豚汁 黄桃缶                        | 牛乳<br>きなこクリームサンド                | さば ツナ 豚肉 豚レバー みそ<br>豆乳 きな粉 牛乳             | 米 押麦 小麦粉 カレー粉<br>油 砂糖 食パン バター                       | 生姜 玉ねぎ 人参<br>ごぼう 大根 椎茸 ねぎ 黄桃缶                                   |
| 29 | 水  | ★お誕生会★ ゆかりご飯 オレンジ<br>豆腐ハンバーグ・きのこソースかけ<br>青菜のソテー ベジタブルスープ | 牛乳<br>チーズケーキ                    | 豆腐 合挽肉 ひじき<br>さつま揚げ ウインナー 牛乳              | 米 押麦 じゃが芋 油 砂糖<br>マカロニ チーズケーキ                       | ゆかり 玉ねぎ 赤ピーマン えのき<br>しめじ 小松菜 人参 にんにく パセリ<br>白菜 トマト マッシュルーム オレンジ |
| 30 | 木  | 麦ご飯 ささみの梅煮<br>きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 パナナ                         | 牛乳<br>チーズの蒸しパン                  | ささみ 豆腐 卵 牛乳<br>わかめ みそ チーズ                 | 米 押麦 黒糖 小麦粉 砂糖<br>油 ごま油 ごま ケーキミックス                  | 梅 生姜 ごぼう<br>人参 いんげん 長ネギ パナナ                                     |
| 31 | 金  | 玄米ご飯 魚の磯部揚げ 黄桃缶<br>ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁                       | 牛乳<br>豆腐スコーン                    | 白身魚 青さのり ひじき みそ<br>さつま揚げ 豆腐 小豆            | 米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋<br>ケーキミックス                          | 人参 いんげん 切干大根 玉ねぎ<br>チンゲン菜 黄桃缶                                   |



※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。

