

2025年度 7月のこんだて のしおー丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	火	麦ごはん みそ汁(えのき・にら) かれいのごまみそ焼き ズッキーニと豆腐の炒め物 なすの梅肉和え	麦茶 牛乳 マーブルスコーン	みそ 牛乳 かれい 豆腐	米 塗麦 砂糖 すりごま ごま油 薄力粉 バター	えのき にら ズッキーニ なす きゅうり おくら 梅干し
2	水	ごはん みそ汁(きやべつ・じゃがいも) ねぎ塩ポーク いんげんと人参のごま炒め なます	麦茶 いりこ かつおねぎみそ焼きおにぎり	みそ にぼし かつお節 豚肉	米 ジャガイモ ごま油 いりごま 砂糖	きやべつ にんにく 長ねぎ 人参 大根 きゅうり いんげん
3	木	玄米ごはん 脇汁 さばの炒り焼き 夏野菜サラダ おくらの当座煮	麦茶 牛乳 二色ラスク	みそ 油揚げ さば かつお節 きなこ 豚肉 牛乳	米 砂糖 ジャガイモ サラダ油 はちみつ 食パン いりごま バター 玄米	人参 大根 きやべつ 万能ねぎ にんにく トマト きゅうり 玉ねぎ おくら 青のり
4	金	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 鶏のトマトソース ごま酢和え 切干の煮物	麦茶 牛乳 黒砂糖蒸しパン	みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 牛乳	米 オリーブ油 砂糖 すりごま 薄力粉 黒砂糖	もやし しめじ トマト 玉ねぎ にんにく きやべつ わかめ きゅうり 人参 切干大根
5	土	ごはん みそ汁(わかめ・白玉麩) 洋風肉じゃが きやべつサラダ	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ にぼし 豚肉	米 白玉麩 ジャガイモ 砂糖 サラダ油 オリーブ油	わかめ 玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり きやべつ 塩昆布 海苔
7	月	ごはん みそ汁(きやべつ・おくら) にんじんクロッカ カボナータ レタスの生姜酢和え	麦茶 牛乳 天の川そうめん	みそ ささみ 豚ひき肉 ベーコン ハム 牛乳	米 サラダ油 ジャガイモ 片栗粉 パン粉 素麺 オリーブ油	きやべつ おくら 玉ねぎ 人参 なす ピーマン ズッキーニ セロリ トマト缶 レタス わかめ 生姜 コーン缶 ほしいだけ きゅうり
8	火	麦ごはん みそ汁(なす・長ねぎ) 厚揚げと野菜の黒酢あんかけ 夏の三色ナムル	麦茶 牛乳 トマトケーキ	みそ 厚揚げ 豆乳 豚肉 牛乳 卵	米 塗麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 すりごま 薄力粉	なす 長ねぎ 干し椎茸 人参 玉ねぎ きやべつ ピーマン 生姜 いんげん もやし
9	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) かれいの塩こうじ焼き 納豆と野菜のそぼろ炒め マカロニサラダ	麦茶 いりこ おいなりさん	油揚げ みそ かれい 鶏ひき肉 納豆 煎干し ハム	米 サラダ油 マカロニ じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ きゅうり きやべつ
10	木	玄米ごはん みそ汁(人参・万能ねぎ) 鶏のおろしポン なすとツナのごま和え ジャーマンポテト	麦茶 牛乳 レモンバタークリームサンド	みそ かつお節 鶏肉 ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 砂糖 すりごま じゃがいも オリーブ油 片栗粉 食パン バター	人参 万能ねぎ 大根 レモン汁 きゅうり なす きゅうり
11	金	夏野菜カレー シブイのおつゆ きやべつとツナのサラダ	麦茶 牛乳 しらす炒飯	鳥肉 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト コーン缶 ズッキーニ ピーマン りんご 冬瓜 にら 刻み昆布 長ねぎ きやべつ きゅうり レタス 生姜
12	土	ごはん みそ汁(なす・大根) 鶏のマーマレード煮 温野菜サラダ きやべつの塩昆布和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 鶏肉 煎干し	米 マーマレード サラダ油 砂糖	なす 大根 かぼちゃ きゅうり 人参 きやべつ 塩昆布 ゆかり 海苔
14	月	ごはん みそ汁(かぼちゃ・わかめ) チキンソテー 豆腐の梅だれ おくらのサブジ	麦茶 牛乳 どら焼き	みそ 鶏肉 豆腐 かつお節 あんこ 牛乳	米 オリーブ油 ごま油 サラダ油 ケーキミックス	かぼちゃ わかめ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 きゅうり 梅干し おくら
15	火	麦ごはん みそ汁(えのき・にら) かれいのごまみそ焼き ズッキーニと豆腐の炒め物 なすの梅肉和え	麦茶 牛乳 マーブルスコーン	みそ かれい 豆腐 牛乳	米 塗麦 砂糖 すりごま ごま油 薄力粉 バター	えのき にら ズッキーニ なす きゅうり おくら 梅干し
16	水	ごはん みそ汁(きやべつ・じゃがいも) ねぎ塩ポーク いんげんと人参のごま炒め なます	麦茶 いりこ かつおねぎみそ焼きおにぎり	みそ にぼし かつお節 豚肉	米 じゃがいも ごま油 いりごま 砂糖	きやべつ にんにく 長ねぎ 人参 大根 きゅうり いんげん
17	木	玄米ごはん 脇汁 さばの炒り焼き 夏野菜サラダ おくらの当座煮	麦茶 牛乳 二色ラスク	みそ 油揚げ さば かつお節 きなこ 豚肉 牛乳	米 砂糖 ジャガイモ サラダ油 はちみつ 食パン いりごま バター 玄米	人参 大根 きやべつ 万能ねぎ にんにく トマト きゅうり 玉ねぎ おくら 青のり
18	金	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 鶏のトマトソース ごま酢和え 切干の煮物	麦茶 牛乳 黒砂糖蒸しパン	みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 牛乳	米 オリーブ油 砂糖 すりごま 薄力粉 黒砂糖	もやし しめじ トマト 玉ねぎ にんにく きやべつ わかめ きゅうり 人参 切干大根
19	土	ごはん みそ汁(わかめ・白玉麩) 洋風肉じゃが きやべつサラダ	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ にぼし 豚肉	米 白玉麩 ジャガイモ 砂糖 サラダ油 オリーブ油	わかめ 玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり きやべつ 塩昆布 海苔
21	月	海の日				
22	火	麦ごはん みそ汁(なす・長ねぎ) 厚揚げと野菜の黒酢あんかけ 夏の三色ナムル	麦茶 牛乳 トマトケーキ	みそ 厚揚げ 豆乳 豚肉 牛乳 卵	米 塗麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 すりごま 薄力粉	なす 長ねぎ 干し椎茸 人参 玉ねぎ きやべつ ピーマン 生姜 いんげん もやし
23	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) かれいの塩こうじ焼き 納豆と野菜のそぼろ炒め マカロニサラダ	麦茶 いりこ おいなりさん	油揚げ みそ かれい 鶏ひき肉 納豆 煎干し ハム	米 サラダ油 マカロニ じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ きゅうり きやべつ
24	木	玄米ごはん みそ汁(人参・万能ねぎ) 鶏のおろしポン なすとツナのごま和え ジャーマンポテト	麦茶 牛乳 レモンバタークリームサンド	みそ かつお節 鶏肉 ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 砂糖 すりごま じゃがいも オリーブ油 片栗粉 食パン バター	人参 万能ねぎ 大根 レモン汁 きゅうり なす きゅうり
25	金	夏野菜カレー シブイのおつゆ きやべつとツナのサラダ	麦茶 牛乳 しらす炒飯	鳥肉 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト コーン缶 ズッキーニ ピーマン りんご 冬瓜 にら 刻み昆布 長ねぎ きやべつ きゅうり レタス 生姜
26	土	ごはん みそ汁(なす・大根) 鶏のマーマレード煮 温野菜サラダ きやべつの塩昆布和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 鶏肉 煎干し	米 マーマレード サラダ油 砂糖	なす 大根 かぼちゃ きゅうり 人参 きやべつ 塩昆布 ゆかり 海苔
28	月	ごはん みそ汁(かぼちゃ・わかめ) チキンソテー 豆腐の梅だれ おくらのサブジ	麦茶 牛乳 どら焼き	みそ 鶏肉 豆腐 かつお節 あんこ 牛乳	米 オリーブ油 ごま油 サラダ油 ケーキミックス	かぼちゃ わかめ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 きゅうり 梅干し おくら
29	火	ごはん みそ汁(大根・長ねぎ) 鶏のから揚げ じゃがいものごまレモン ラタトゥイユ	麦茶 牛乳 とうもろこし 魔法アイス	みそ 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 ジャガイモ ごま油 オリーブ油 砂糖 さつまいも コーンカップ	大根 長ねぎ 生姜 レモン汁 人参 れんこん かぼちゃ しめじ エリンギ トマト缶 りんごジュース とうもろこし
30	水	ごはん カレースープ なすと豚肉の生姜醤油炒め カラフルマリネ	麦茶 牛乳 冷やし中華	厚揚げ ささ身 ウインナー 豚肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 中華麺 ごま油	玉ねぎ 人参 きやべつ コーン缶 なす 生姜 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり トマト
31	木	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) さばの塩焼き いんげんの炒め煮 コーン入り春雨サラダ	麦茶 牛乳 ハンバーガー	豆腐 みそ さば 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 春雨 砂糖 サラダ油 ごま油 上新粉 ロールパン	なめこ いんげん 長ねぎ 生姜 さばの塩昆布 いんげん きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ 刻み昆布

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信でおしらせします。

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
546kcal	20.8g	15.0g	85.2g	189mg	2.0mg	156μg	0.29μg	0.30μg	24mg	1.9g