

2025年度



7月のこんだて



のしお一丁目保育園

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) かれのいごまみそ焼き 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 かれのい 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 すりごま ごま油 薄力粉 バター	えのき にら スズキーニ なす きゅうり おくら 梅干し
2	水	ごはん みそ汁(きゃべつ・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	きゃべつ 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 豚汁 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 じゃがいも サラダ油 はちみつ 食パン いりごま バター 玄米	人参 大根 きゃべつ 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 きゃべつ わかめ きゅうり 人参 切干大根
5	土	ごはん みそ汁(わかめ・白玉麴) 洋風肉じゃが きゃべつサラダ	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ にぼし 豚肉	米 白玉麴 じゃがいも 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 きゃべつ 塩昆布 海苔
7	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・おくら) にんじんコロッケ カボナータ レタスの生妻酢和え	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 じゃがいも 片栗粉 パン粉 素麺 オリーブ油	きゃべつ おくら 玉ねぎ 人参 なす 眞ビーマン スズキーニ セロリ トマト缶 レタス わかめ 生妻 コーン缶 干しいだけ 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 押麦 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 きゃべつ ビーマン 生妻 いんげん もやし
9	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) かれのい塩こうじ焼き 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 かれのい 鶏ひき肉 納豆 煮干し 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 きゃべつ
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 粉糖 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 きゃべつとツナのサラダ	麦茶 牛乳 しらす炒飯	鶏肉 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 スズキーニ ビーマン りんご 冬瓜 にら 刻み昆布 長ねぎ きゃべつ きゅうり レタス 生妻
12	土	ごはん みそ汁(なす・大根) 鶏のマーメレード煮 温野菜サラダ きゃべつ塩昆布和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 マーメレード サラダ油 砂糖	なす 大根 かぼちゃ きゅうり 人参 きゃべつ 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 生妻 きゅうり 梅干し おくら
15	火	麦ごはん みそ汁(えのき・にら) かれのいごまみそ焼き 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 かれのい 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 すりごま ごま油 薄力粉 バター	えのき にら スズキーニ なす きゅうり おくら 梅干し
16	水	ごはん みそ汁(きゃべつ・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	きゃべつ 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 豚汁 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 じゃがいも サラダ油 はちみつ 食パン いりごま バター 玄米	人参 大根 きゃべつ 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 きゃべつ わかめ きゅうり 人参 切干大根
19	土	ごはん みそ汁(わかめ・白玉麴) 洋風肉じゃが きゃべつサラダ	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ にぼし 豚肉	米 白玉麴 じゃがいも 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 きゃべつ 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 押麦 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 きゃべつ ビーマン 生妻 いんげん もやし
23	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) かれのい塩こうじ焼き 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 かれのい 鶏ひき肉 納豆 煮干し 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 きゃべつ
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 粉糖 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 きゃべつとツナのサラダ	麦茶 牛乳 しらす炒飯	鶏肉 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 スズキーニ ビーマン りんご 冬瓜 にら 刻み昆布 長ねぎ きゃべつ きゅうり レタス 生妻
26	土	ごはん みそ汁(なす・大根) 鶏のマーメレード煮 温野菜サラダ きゃべつ塩昆布和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 マーメレード サラダ油 砂糖	なす 大根 かぼちゃ きゅうり 人参 きゃべつ 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 生妻 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 じゃがいも 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 生妻 レモン汁 人参 れんこん かぼちゃ しめじ エリンギ トマト りんごジュース とうもろこし
30	水	ごはん カレースープ なすと豚肉の生妻醤油炒め カラフルマリネ	麦茶 牛乳 冷やし中華	厚揚げ ささ身 ワインナ 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 きゃべつ コーン缶 なす 生妻 赤ビーマン 眞ビーマン 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 鶏ひき肉 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 生妻 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にておしらせします。

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