

7月のこんだて

2023.7 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、肉じゃが 青梗菜と桜えびのお浸し	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
3	月	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、松風焼き 茄子の揚げびたし、人参のじゃこ和え	黒糖むしばん ミルク
4	火	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐と若布の味噌汁、しらすと葱の玉子焼き 筑前煮、ピーマンのツナ和え	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
5	水	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、ズッキーニのスープ、鰯の香味焼き 大豆のトマト煮、オクラのお浸し	フライドポテト ほうじ茶
6	木	ばん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、ゴーヤチャンプルー 南瓜の甘煮、トマトのマリネサラダ	ほうじ茶ラテプリン ほうじ茶
7	金	小魚 ほうじ茶	☆セタメニュー☆ 冷やし中華風たなばたフォー ししゃものから揚げ、チーズ入りサイコロサラダ、すいか	おかかおにぎり ほうじ茶
8	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、豆もやしのスープ、ホイコーロー さつま芋のレモン煮	Caせんべい、するめ ほうじ茶
10	月	ばん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の味噌煮 がんもどきの煮物、叩ききゅうりの梅肉和え	米粉のトマトピザ ほうじ茶
11	火	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、⑧キャベツと油揚げと葱の味噌汁 桜海老と枝豆のかき揚げ、金平ごぼう、かぶの甘酢和え	フルーツポンチ ほうじ茶
12	水	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、⑦ミネストローネ、鶏肉のマスタード焼き ほうれん草のソテー、切干大根のサラダ	ふかし芋 ほうじ茶
13	木	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、④玉葱の味噌汁、和風ハンバーグ 人参の甘煮、ブロッコリー、コールスローサラダ	コーンブレット ミルク
14	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、鮭の塩焼き 高野豆腐のオランダ煮、松前漬	太巻き ほうじ茶
15	土	Caベビせん ほうじ茶	豚丼、青菜の味噌汁、若布サラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶
18	火	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、水菜のスープ、厚揚げ入り麻婆なす さつま芋の甘煮、パンパンジーサラダ	カルピスゼリー ほうじ茶
19	水	ばん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、しじみの味噌汁、豚肉の生姜焼き、サニーレタス 切干大根の煮物、きゅうりとしらすの酢の物	おからドーナツ ミルク
20	木	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、ほっけのレモン焼き 五目大豆煮、揚げなすのごま和え	焼きとうもろこし、枝豆 ほうじ茶
21	金	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋とあおさの味噌汁、塩からあげ ブロッコリーとしめじのソテー、大豆のフレンチサラダ	いなり寿司 ほうじ茶
22	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、オクラともずくの味噌汁、スタミナ炒め じゃが芋のツナ煮	Caせんべい、するめ ほうじ茶
24	月	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草の味噌汁、鯖の塩こうじ焼き ひじきの煮物、キャベツの即席漬	じゃが芋のガレット ほうじ茶
25	火	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、手羽中の甘辛揚げ 青梗菜の野菜炒め、トマトの酢の物	玉子のじゃこチャーハン ほうじ茶
26	水	ばん菓子 ほうじ茶	大豆ミートのそぼろ丼、なすとみょうがの味噌汁 玉子巾着、温野菜サラダ	ココア葛餅 ほうじ茶
27	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、コーン焼売 厚揚げの煮物、オクラのおかか和え	米粉のホットケーキ ミルク
28	金	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、わかめスープ、レバーのチンジャオロース 煮じゃが、すいか	金時豆の甘煮 ほうじ茶
29	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、にらの味噌汁、肉豆腐、南瓜のごま煮	せんべい、昆布 ほうじ茶
31	月	トマト ほうじ茶	カレーライス、コンソメスープ、鶏手羽元の甘辛煮 夏野菜ステックのピクルス	ニラとひき肉のチヂミ ほうじ茶

☆野外調理...④→りす組 ⑧→パンダ組 ⑦→ライオン組

◎今月のピックアップメニュー◎
～五目大豆煮～

栄養満点で、常備菜にピッタリです！！



←レシピはこちらから♪