

7月のこんだて

2024.7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	月	小魚 ほうじ茶	わかめご飯、大根の味噌汁、ピーマンの肉詰め きのこソテー、コールスローサラダ	黒糖むしばん ミルク
2	火	きゅうり ほうじ茶	⑦玄米ご飯、わかめの味噌汁、鱈の塩こうじ焼き ⑦筑前煮、はぐら瓜の即席漬け	オレンジゼリー ほうじ茶
3	水	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、④玉葱の味噌汁、しらすと葱の玉子焼き ひじきの煮物、ピーマンのツナ和え	じゃがバター ほうじ茶
4	木	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、⑧じゃが芋とおおさの味噌汁、コーン焼売 厚揚げの煮物、オクラのおかか和え	米粉のマルゲリータピザ ほうじ茶
5	金	ぼん菓子 ほうじ茶	☆七夕メニュー☆ 冷やし中華風たなばたフォー ししゃものから揚げ、大豆のフレンチサラダ、すいか	いなり寿司 ほうじ茶
6	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、肉じゃが 青梗菜と桜えびのお浸し	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
8	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、豚レバーの黒酢炒め 切干大根の煮物、胡瓜の梅肉和え	おかかおにぎり ほうじ茶
9	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の味噌煮 高野豆腐のオランダ煮、春雨サラダ	金時豆の甘煮 ほうじ茶
10	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツと油揚げの味噌汁 桜海老と枝豆のかき揚げ、金平ごぼう、かぶの甘酢和え	寒天の黒蜜きな粉がけ ほうじ茶
11	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、ミネストローネ、鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのソテー、切干大根のサラダ	コーンブレット ほうじ茶
12	金	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、ほっけのレモン焼き 五目大豆煮、揚げ茄子のごま和え	チキンナゲット ほうじ茶
13	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、豆腐の味噌汁、ツナサラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
16	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米タコライス、水菜のスープ、温野菜サラダ、メロン	梅きゅうり巻き ほうじ茶
17	水	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、きのこのスープ、厚揚げ入り麻婆なす さつま芋の甘煮、パンバンジーサラダ	おからドーナツ ミルク
18	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、しじみの味噌汁、鯛の梅しそ焼き がんもどきの煮物、胡瓜としらすの酢の物	フルーツポンチ ほうじ茶
19	金	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草の味噌汁、ゴーヤチャンプルー 南瓜の甘煮、トマトのマリネサラダ	長芋のお焼き ほうじ茶
20	土	《夏まつり》		
22	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、オクラともずくのすまし汁、えのきのつくね じゃが芋のツナ煮、切干大根のはりはり漬け	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
23	火	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、鶏肉団子のスープ、鱈の西京焼き 茄子の揚げびたし、人参のじゃこ和え	スキム葛餅 ほうじ茶
24	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、なめこの味噌汁、手羽中のレモンペッパー焼き 青梗菜の野菜炒め、トマトの酢の物	鶏肉のフォー ほうじ茶
25	木	ぼん菓子 ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、中華スープ 小松菜炒め、ポテトサラダ	米粉のホットケーキ ミルク
26	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、ズッキーニのスープ、鮭のホイル焼き 大豆のトマト煮、オクラのお浸し	梅おかかおにぎり ほうじ茶
27	土	魚せんべい 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
29	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、玉子のスープ、鱈の香味焼き ほうれん草としめじのソテー、チーズ入りサイコロサラダ	芋とりんごの生春巻き ほうじ茶
30	火	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、茄子とみょうがの味噌汁、豚の生姜焼き サニーレタス、とうもろこし、胡瓜の中華和え	ニラとひき肉のチヂミ ほうじ茶
31	水	ヨーグルト ほうじ茶	夏野菜カレーライス、コンソメスープ、鶏手羽元の甘辛煮 野菜スティックのピクルス	水ようかん 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◎

～鶏肉のマスタード焼き～

粒マスタードと塩で味付けして、
焼くだけのお手軽な一品です。



←レシピはこちらから♪

7月のこんだて(離乳食)

2024.7 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	月	小魚 ほうじ茶	わかめご飯、大根の味噌汁、ピーマンの肉詰め きのこソテー、コールスローサラダ	黒糖むしぱん ミルク
2	火	きゅうり ほうじ茶	㊦白米ご飯、わかめの味噌汁、鱈の塩こうじ焼き ㊦筑前煮、はぐら瓜の即席漬け	オレンジゼリー ほうじ茶
3	水	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、㊦玉葱の味噌汁、しらすと葱の玉子焼き ひじきの煮物、ピーマンのツナ和え	じゃがバター ほうじ茶
4	木	トマト ほうじ茶	白米ご飯、㊦じゃが芋とあおさの味噌汁、コーン焼売 厚揚げの煮物、オクラのおかか和え	米粉のマルゲリータピザ ほうじ茶
5	金	ぱん菓子 ほうじ茶	☆七夕メニュー☆ 冷やし中華風たなばたフォー ししゃものから揚げ、大豆のフレンチサラダ、すいか	いなり寿司 ほうじ茶
6	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、肉じゃが 青梗菜と桜えびのお浸し	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
8	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、豚レバーの黒酢炒め 切干大根の煮物、胡瓜の梅肉和え	おかかおにぎり ほうじ茶
9	火	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の味噌煮 高野豆腐のオランダ煮、春雨サラダ	金時豆の甘煮 ほうじ茶
10	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、キャベツと油揚げの味噌汁 桜海老と枝豆のかき揚げ、金平ごぼう、かぶの甘酢和え	寒天の黒蜜きな粉がけ ほうじ茶
11	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、ミネストローネ、鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのソテー、切干大根のサラダ	コーンブレット ほうじ茶
12	金	きゅうり ほうじ茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、ほっけのレモン焼き 五目大豆煮、揚げ茄子のごま和え	チキンナゲット ほうじ茶
13	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、豆腐の味噌汁、ツナサラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
16	火	Caベビせん ほうじ茶	白米タコライス、水菜のスープ、温野菜サラダ、メロン	梅きゅうり巻き ほうじ茶
17	水	トマト ほうじ茶	白米ご飯、きのこのスープ、厚揚げ入り麻婆なす さつま芋の甘煮、パンバンジーサラダ	おからドーナツ ミルク
18	木	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、しじみの味噌汁、鯛の梅しそ焼き がんもどきの煮物、胡瓜としらすの酢の物	フルーツポンチ ほうじ茶
19	金	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、ほうれん草の味噌汁、ゴーヤチャンプルー 南瓜の甘煮、トマトのマリネサラダ	長芋のお焼き ほうじ茶
20	土	《夏まつり》		
22	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、オクラともずくのすまし汁、えのきのつくね じゃが芋のツナ煮、切干大根のはりはり漬け	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
23	火	トマト ほうじ茶	白米ご飯、鶏肉団子のスープ、鱈の西京焼き 茄子の揚げびたし、人参のじゃこ和え	スキム葛餅 ほうじ茶
24	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、なめこの味噌汁、手羽中のレモンペッパー焼き 青梗菜の野菜炒め、トマトの酢の物	鶏肉のフォー ほうじ茶
25	木	ぱん菓子 ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、中華スープ 小松菜炒め、ポテトサラダ	米粉のホットケーキ ミルク
26	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、ズッキーニのスープ、鮭のホイル焼き 大豆のトマト煮、オクラのお浸し	梅おかかおにぎり ほうじ茶
27	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、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
29	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、玉子のスープ、鱈の香味焼き ほうれん草としめじのソテー、チーズ入りサイコロサラダ	芋とりんごの生春巻き ほうじ茶
30	火	トマト ほうじ茶	白米ご飯、茄子とみょうがの味噌汁、豚の生姜焼き サニーレタス、とうもろこし、胡瓜の中華和え	ニラとひき肉のチヂミ ほうじ茶
31	水	ヨーグルト ほうじ茶	夏野菜カレーライス、コンソメスープ、鶏手羽元の甘辛煮 野菜スティックのピクルス	水ようかん ほうじ茶

☆野外調理…㊦→りす組 ㊧→パンダ組 ㊨→ライオン組 ※月齢に合わせて形状を変えています。

◎今月のピックアップメニュー◎

～鶏肉のマスタード焼き～

粒マスタードと塩で味付けして、
焼くだけのお手軽な一品です。



←レシピはこちらから♪