



7月こんだて



2025.7 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	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、鰯の塩こうじ焼き きのこのソテー、切干大根のサラダ	おからドーナツ ミルク
2	水	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、厚揚げ入り麻婆なす ほうれん草と人参のソテー、胡瓜の中華和え	ニラとじゃこの千切り ほうじ茶
3	木	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、ゴーヤチャンプルー さつま芋の甘煮、大豆のフレンチサラダ	鮭おにぎり ほうじ茶
4	金	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、鰯の梅しそ焼き 高野豆腐のオランダ煮、オクラのお浸し	米粉のマルゲリータピザ ほうじ茶
5	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
7	月	ぱん菓子 ほうじ茶	☆セタメニュー☆ 冷やし中華風たなばたフォー ししゃもの唐揚げ、温野菜サ ラダ、メロン	ちらしいなり寿司 ほうじ茶
8	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、冬瓜のすまし汁、鰯の味噌煮 がんもどきの煮物、キャベツのツナ和え	長芋のお焼き ほうじ茶
9	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、オニオンスープ、ピーマンの肉詰め ひじきの煮物、オクラのおかか和え	フルーツポンチ ほうじ茶
10	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、オクラともずくのすまし汁 えのきの味噌風味つくね、南瓜の甘煮、トマトの酢の物	金時豆の甘煮 ほうじ茶
11	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草の味噌汁、豚レバーのカレー風味揚げ じゃが芋のツナ煮、はぐら瓜の即席漬け	米粉のホットケーキ ミルク
12	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、豆腐の味噌汁、大根サラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
14	月	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、鶏肉の唐揚げ サニーレタス、切り昆布の煮物、サイコロサラダ	オレンジゼリー ほうじ茶
15	火	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、㊦玉葱の味噌汁、鰯の香味焼き 大豆のトマト煮、キャベツと桜えびのナムル	スキム葛餅 ほうじ茶
16	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、㊧じゃが芋とあおさの味噌汁、豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物、コールスローサラダ	ポップコーン、きなこ棒 ほうじ茶
17	木	星っこ ほうじ茶	㊦玄米ご飯、なめこの味噌汁、ぶりの照り焼き ㊦筑前煮、トマトともずくの酢の物	チキンナゲット ほうじ茶
18	金	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 手羽中のレモンペッパー焼き、すいか	梅おかかおにぎり ほうじ茶
19	土	魚せんべい 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、昆布 ほうじ茶
22	火	Caベビせん ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、玉子のスープ 鶏手羽元の甘辛煮、バンバンジーサラダ	ふかし芋 ほうじ茶
23	水	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、わかめの味噌汁、鮭のホイル焼き 小松菜炒め、かぶの甘酢和え	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
24	木	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、茄子とみょうがの味噌汁、 桜えびと枝豆のかき揚げ、大根おろし 青梗菜の炒め物、ポテトサラダ	梅きゅうり巻き ほうじ茶
25	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、きのこのスープ、ほっけの塩焼き 切干大根の煮物、胡瓜の梅肉和え	きなこクッキー ミルク
26	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、ニラの味噌汁、肉豆腐、南瓜のごま煮	せんべい、昆布 ほうじ茶
28	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ズッキーニのスープ、鶏肉のマスタード焼き サニーレタス、粉ふき芋、ブロッコリーのサラダ	レーズン蒸しパン ミルク
29	火	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐とわかめの味噌汁、コーン焼売 五目大豆煮、人参のじゃこ和え	じゃがバター ほうじ茶
30	水	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米タコライス、水菜のスープ、サイコロサラダ、すいか	米粉のお好み焼き ほうじ茶
31	木	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、納豆と葱の玉子焼き 茄子の揚げびたし、切干大根のはりはり漬け	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



7月こんだて（離乳食）

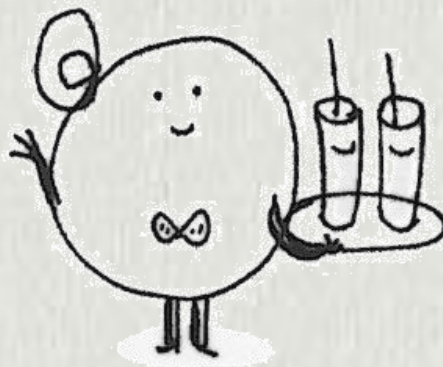


2025.7 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	火	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、大根の味噌汁、鰯の塩こうじ焼き きのこのソテー、切干大根のサラダ	おからドーナツ ミルク
2	水	鯛あられ ほうじ茶	白米ご飯、中華スープ、厚揚げ入り麻婆なす ほうれん草と人参のソテー、胡瓜の中華和え	ニラとじゃこの千切り ほうじ茶
3	木	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、ゴーヤチャンプルー さつま芋の甘煮、大豆のフレンチサラダ	鮭おにぎり ほうじ茶
4	金	きゅうり ほうじ茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、鰯の梅しそ焼き 高野豆腐のオランダ煮、オクラのお浸し	米粉のマルゲリータピザ ほうじ茶
5	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
7	月	ぱん菓子 ほうじ茶	☆セタメニュー☆ 冷やし中華風たなばたフォー ししゃもの唐揚げ、温野菜サラダ、メロン	ちらしいなりおにぎり ほうじ茶
8	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、冬瓜のすまし汁、鰯の味噌煮 がんもどきの煮物、キャベツのツナ和え	長芋のお焼き ほうじ茶
9	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、オニオンスープ、ピーマンの肉詰め ひじきの煮物、オクラのおかか和え	フルーツポンチ ほうじ茶
10	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、オクラともずくのすまし汁 えのきの味噌風味つくね、南瓜の甘煮、トマトの酢の物	金時豆の甘煮 ほうじ茶
11	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、ほうれん草の味噌汁、豚レバーのカレー風味揚げ じゃが芋のツナ煮、はぐら瓜の即席漬け	米粉のホットケーキ ミルク
12	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、豆腐の味噌汁、大根サラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
14	月	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、鶏肉の唐揚げ サニーレタス、切り昆布の煮物、サイコロサラダ	オレンジゼリー ほうじ茶
15	火	きゅうり ほうじ茶	白米ご飯、玉葱の味噌汁、鰯の香味焼き 大豆のトマト煮、キャベツと桜えびのナムル	スキム葛餅 ほうじ茶
16	水	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋とあおさの味噌汁、豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物、コールスローサラダ	ポップコーン、きなこ棒 ほうじ茶
17	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、なめこの味噌汁、ぶりの照り焼き 筑前煮、トマトともずくの酢の物	チキンナゲット ほうじ茶
18	金	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 手羽中のレモンペッパー焼き、すいか	梅おかかおにぎり ほうじ茶
19	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、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、昆布 ほうじ茶
22	火	Caベビせん ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、玉子のスープ 鶏手羽元の甘辛煮、バンバンジーサラダ	ふかし芋 ほうじ茶
23	水	鯛あられ ほうじ茶	白米ご飯、わかめの味噌汁、鮭のホイル焼き 小松菜炒め、かぶの甘酢和え	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
24	木	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、茄子とみょうがの味噌汁、 桜えびと枝豆のかき揚げ、大根おろし 青梗菜の炒め物、ポテトサラダ	梅きゅうりおにぎり ほうじ茶
25	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、きのこのスープ、ほっけの塩焼き 切干大根の煮物、胡瓜の梅肉和え	きなこクッキー ミルク
26	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、ニラの味噌汁、肉豆腐、南瓜のごま煮	せんべい、昆布 ほうじ茶
28	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、ズッキーニのスープ、鶏肉のマスタード焼き サニーレタス、粉ふき芋、ブロッコリーのサラダ	レーズン蒸しパン ミルク
29	火	鯛あられ ほうじ茶	白米ご飯、豆腐とわかめの味噌汁、コーン焼売 五目大豆煮、人参のじゃこ和え	じゃがバター ほうじ茶
30	水	ぱん菓子 ほうじ茶	白米タコライス、水菜のスープ、サイコロサラダ、すいか	米粉のお好み焼き ほうじ茶
31	木	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、納豆と葱の玉子焼き 茄子の揚げびたし、切干大根のはりはり漬け	水ようかん ほうじ茶

※月齢に合わせて形状を変えています。

MATUYAMA ORIGINAL RECIPE



南瓜のいとこ煮

VOL.1



材料 4人分

南瓜	1/4 個
小豆	40g
てんさい糖	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
食塩	少々



作り方

- ① 小豆は水から煮て、一度、沸騰したら茹でこぼす。再度水を加え、柔らかくなるまで煮る。半量のてんさい糖と塩を加えて調味する。
- ② 南瓜はわたを取り除き、食べやすい大きさに切る。残りのてんさい糖、しょうゆ、ひたひたになるまで水を加え、落とし蓋をし中火で約5分間煮る。
- ③ 南瓜が柔らかく煮えたら、①をのせて出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

本来は追々で煮てることで「いとこ煮」ですが、煮崩れしやすい為、見た目良く仕上げられるよう別々に煮ています。

