

8月のこんだて（離乳食）

2025. 8 まつやま松並保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	金	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、おくらの味噌汁、蒸し鶏のごまだれ 青梗菜のソテー、きゅうりの即席漬け	おからドーナツ ミルク
2	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、豆腐の味噌汁、麻婆春雨、煮じゃが	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
4	月	星っ子 ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、ほっけの塩焼き なべしぎ、ほうれん草のおひたし	梅おかかおにぎり ほうじ茶
5	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、玉葱の味噌汁、ゴーヤチャンプル 南瓜の甘煮、人参のじゃこ和え	ポテトフライ ほうじ茶
6	水	トマト ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋とあおさの味噌汁 とんてき、厚揚げの煮物、胡瓜の塩こうじ漬け	米粉のホットケーキ ミルク
7	木	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、ミネストローネ、鮭のムニエル ほうれん草のソテー、夏野菜のピクルス	キャラメルポップコーン きなこ棒 ほうじ茶
8	金	ポン菓子 ほうじ茶	白米ご飯、さつま芋豚汁、梅しそ唐揚げ トマトとツナのチーズ焼き、チョレギサラダ	豆腐のスコーン 梨ジャム添え ほうじ茶
9	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、小松菜の味噌汁、ツナサラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶
12	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、キャベツのスープ、手羽中のハーブ塩こうじ焼き ラタトゥイユ、ブロッコリーときのこのソテー	すいか ほうじ茶
13	水	トマト ほうじ茶	白米ご飯、おくらのすまし汁、鯖の味噌煮 揚げ茄子の胡麻和え、春雨サラダ	抹茶寒天のきなこ掛け ほうじ茶
14	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、ズッキーニのスープ、ハンバーグ フライドポテト、人参の甘煮、ブロッコリー	ふかし芋 ほうじ茶
15	金	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、鯖の磯焼き 生昆布の炒め煮、納豆サラダ	ぼためし ほうじ茶
16	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、スタミナ炒め もやしと桜えびのナムル	Caせんべい、するめ ほうじ茶
18	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、えのきの味噌汁、ピーマンの肉詰め ひじきの煮物、トマトの胡瓜の酢の物	じゃがバター ほうじ茶
19	火	トマト ほうじ茶	白米ご飯、冬瓜のすまし汁、鰯の西京焼き 高野豆腐のオレンジ煮、豆苗のしらす和え	リンゴ重ねケーキ ほうじ茶
20	水	ポン菓子 ほうじ茶	大豆ミートのガパオライス、コンソメスープ 手羽元のさっぱり煮、サニーレタス、ポテトサラダ	カルピスゼリー ほうじ茶
21	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、水菜のスープ、麻婆茄子 南瓜のレーズン煮、バンバンジーサラダ	スキムくずもち ほうじ茶
22	金	小魚 ほうじ茶	五目冷やしフォー、ししゃものから揚げ さつま芋の甘煮、ブロッコリーときのこのサラダ	韓国風おにぎり ほうじ茶
23	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、なめこ汁、肉豆腐、キャベツのサバフレーク和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
25	月	小魚 ほうじ茶	夏野菜カレーライス、ズッキーニのスープ 鶏肉の照り焼き、梨のコンポート	米粉のお好み焼き ほうじ茶
26	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、にらと玉子の味噌汁、あじフライ、千キャベツ 粉吹き芋、トマトともずくの酢の物	すいか ほうじ茶
27	水	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋とわかめの味噌汁、桜海老と葱の玉子焼き 筑前煮、切干大根のはりはり漬け	いなりおにぎり ほうじ茶
28	木	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、なすと茗荷の味噌汁、メルルーサのカレー風味揚げ がんもどきの煮物、コールスローサラダ	抹茶甘納豆蒸しパン ミルク
29	金	トマト ほうじ茶	白米ご飯、豆腐のスープ、豚レバーのチンジャオロースー じゃが芋のそぼろ煮、キャベツと干しえびのナムル	フルーツヨーグルト ほうじ茶
30	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、大根の味噌汁、肉じゃが、小松菜のじゃこ和え	きなこせんべい、するめ ほうじ茶

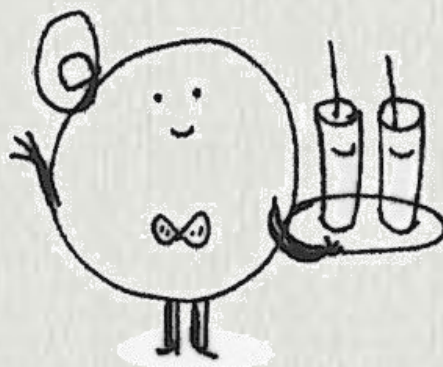
※月齢に合わせて形状を変えています。

8月のこんだて

2025. 8 まつやま松並保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	金	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、おくらの味噌汁、蒸し鶏のごまだれ 青梗菜のソテー、きゅうりの即席漬け	おからドーナツ ミルク
2	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、麻婆春雨、煮じゃが	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
4	月	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、ほっけの塩焼き なべしぎ、ほうれん草のおひたし	梅おかかおにぎり ほうじ茶
5	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、ゴーヤチャンプル 南瓜の甘煮、人参のじゃこ和え	ポテトフライ ほうじ茶
6	水	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋とあおさの味噌汁 とんてき、厚揚げの煮物、胡瓜の塩こうじ漬け	米粉のホットケーキ ミルク
7	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、ミネストローネ、鮭のムニエル ほうれん草のソテー、夏野菜のピクルス	キャラメルポップコーン きなこ棒 ほうじ茶
8	金	ポン菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、さつま芋豚汁、梅しそ唐揚げ トマトとツナのチーズ焼き、チョレギサラダ	豆腐のスコーン 梨ジャム添え ほうじ茶
9	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、小松菜の味噌汁、ツナサラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶
12	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、手羽中のハーブ塩こうじ焼き ラタトゥイユ、ブロッコリーときのこのソテー	すいか ほうじ茶
13	水	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、おくらのすまし汁、鯖の味噌煮 揚げ茄子の胡麻和え、春雨サラダ	抹茶寒天のきなこ掛け ほうじ茶
14	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、ズッキーニのスープ、ハンバーグ フライドポテト、人参の甘煮、ブロッコリー	ふかし芋 ほうじ茶
15	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、鯖の磯焼き 生昆布の炒め煮、納豆サラダ	ぼためし ほうじ茶
16	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、スタミナ炒め もやしと桜えびのナムル	Caせんべい、するめ ほうじ茶
18	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁、ピーマンの肉詰め ひじきの煮物、トマトの胡瓜の酢の物	じゃがバター ほうじ茶
19	火	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、冬瓜のすまし汁、鰯の西京焼き 高野豆腐のオレンジ煮、豆苗のしらす和え	リンゴ重ねケーキ ほうじ茶
20	水	ポン菓子 ほうじ茶	大豆ミートのガパオライス、コンソメスープ 手羽元のさっぱり煮、サニーレタス、ポテトサラダ	カルピスゼリー ほうじ茶
21	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、水菜のスープ、麻婆茄子 南瓜のレーズン煮、バンバンジーサラダ	スキムくずもち ほうじ茶
22	金	小魚 ほうじ茶	五目冷やしフォー、ししゃものから揚げ さつま芋の甘煮、ブロッコリーときのこのサラダ	韓国風太巻き ほうじ茶
23	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、肉豆腐、キャベツのサバフレーク和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
25	月	小魚 ほうじ茶	夏野菜カレーライス、ズッキーニのスープ 鶏肉の照り焼き、梨	米粉のお好み焼き ほうじ茶
26	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、にらと玉子の味噌汁、あじフライ、千キャベツ 粉吹き芋、トマトともずくの酢の物	すいか ほうじ茶
27	水	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋とわかめの味噌汁、桜海老と葱の玉子焼き 筑前煮、切干大根のはりはり漬け	いなり寿司 ほうじ茶
28	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、なすと茗荷の味噌汁、メルルーサのカレー風味揚げ がんもどきの煮物、コールスローサラダ	抹茶甘納豆蒸しパン ミルク
29	金	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のスープ、豚レバーのチンジャオロースー じゃが芋のそぼろ煮、キャベツと干しえびのナムル	フルーツヨーグルト ほうじ茶
30	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、肉じゃが、小松菜のじゃこ和え	きなこせんべい、するめ ほうじ茶

MATUYAMA ORIGINAL RECIPE



切干大根のはりはり漬け

VOL.10



材料 4人分

切干大根	20g
刻み昆布	10g
人参	1/3本
米酢	小さじ2
醤油	小さじ1
てんさい糖	大さじ1/2



作り方

- ① 切干大根、刻み昆布は水で戻しておく。
人参は細い千切りにし、軽く塩をふり、しんなりさせる。
- ② Aの調味料は混ぜておく。
- ③ ①の水気を切り、②の調味液と合わせ、30分程度冷蔵庫で寝かせる。

【ワンポイントアドバイス】

乾物は保存もきき、カルシウムや食物繊維がたっぷりの食材です♪常備菜にもなるメニューなので是非、覚えて頂きたい一品です♪

