

# 7月こんだて

2026.7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	水	トマト 麦茶	玄米ご飯、中華スープ、厚揚げ入り麻婆茄子 ほうれん草と人参のソテー、胡瓜の中華和え	梅おにかおにぎり 麦茶
2	木	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、鯖の磯焼き 生昆布の煮物、サイコロサラダ	抹茶寒天のきなこがけ 麦茶
3	金	ぱん菓子 麦茶	玄米ご飯、おくらともずくのすまし汁、ゴーヤチャンプルー 茄子の揚げびたし、バンバンジーサラダ	米粉のホットケーキ ミルク
4	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、にらの味噌汁、肉野菜炒め、南瓜のごま煮	きなこせんべい、するめ 麦茶
6	月	星っこ 麦茶	玄米ご飯、オニオンスープ、えのき入りしそ鶏つくね ひじきの煮物、ほうれん草のナムル	米粉のマルゲリータピザ 麦茶
7	火	ぱん菓子 麦茶	☆セタメニュー☆ 七夕夏野菜カレーライス、コンソメスープ 鶏肉のハーブ塩こうじ焼き、人参のじゃこ和え	とうもろこし 麦茶
8	水	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、五目汁、きすと茄子の天ぷら、大根おろし 南瓜の甘煮、トマトの酢の物	紅茶のスコーン ミルク
9	木	トマト 麦茶	玄米ご飯、茄子と茗荷の味噌汁、ピーマンの肉詰め 厚揚げの煮物、大豆のフレンチサラダ	フルーツポンチ 麦茶
10	金	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の味噌煮 青梗菜の炒め物、ピーマンのツナ和え	ちらしいなり寿司 麦茶
11	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、ホイコーロー さつま芋のレモン煮	せんべい、するめ 麦茶
13	月	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、豚肉の生姜焼き きのこのソテー、おくらのおかか和え	おからドーナツ ミルク
14	火	ぱん菓子 麦茶	玄米ご飯、じゃが芋とあおさの味噌汁、鱈の胡麻焼き がんもどきの煮物、はぐら瓜の塩もみ	りんごゼリー 麦茶
15	水	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、なめこの味噌汁、ぶりの揚げおろしがけ 筑前煮、トマトともずくの酢の物	ポップコーン、きなこ棒 麦茶
16	木	トマト 麦茶	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、蒸し豚のごまだれ 小松菜のソテー、ポテトサラダ	スキム葛餅 麦茶
17	金	星っこ 麦茶	鶏肉のフォー、焼きししゃも、高野豆腐の煮物 すいか	鮭おにぎり 麦茶
18	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、豆もやしのスープ、麻婆豆腐 青梗菜と桜えびのお浸し	Caせんべい、昆布 麦茶
21	火	ぱん菓子 麦茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、鶏肉の唐揚げ、サニーレタス 刻み昆布の煮物、おくらのお浸し	フルーツヨーグルト 麦茶
22	水	Caベビせん 麦茶	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、温野菜サラダ	ふかし芋 麦茶
23	木	トマト 麦茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、鯖の塩焼き 高野豆腐のオレンジ煮、春雨サラダ	米粉のきなこクッキー ミルク
24	金	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、豆腐とわかめのすまし汁、納豆と葱の玉子焼き さつま芋の甘煮、切干大根のはりはり漬け	梅きゅうり巻き 麦茶
25	土	魚せんべい 麦茶	豚丼、豆腐の味噌汁、大根サラダ	せんべい、昆布 麦茶
27	月	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、玉子の味噌汁、ほっけの塩焼き 切干大根の煮物、胡瓜の梅肉和え	南瓜のいとこ煮 麦茶
28	火	トマト 麦茶	玄米ご飯、きのこのスープ、鶏肉のマスタード焼き 粉ふき芋、ブロッコリーのサラダ	米粉の甘納豆蒸しパン ミルク
29	水	小魚 麦茶	玄米ご飯、豆腐とわかめの味噌汁、白身魚のカレー風味揚げ 五目大豆煮、青菜のごま和え	米粉のお好み焼き 麦茶
30	木	ぱん菓子 麦茶	タコライス、中華スープ、手羽中のレモンペッパー焼き 切干大根のサラダ	味噌おにぎり 麦茶
31	金	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、わかめの味噌汁、豚レバーのチンジャオロースー じゃが芋のツナ煮、キャベツと桜えびのナムル	水ようかん 麦茶

☆7月平均(乳児) エネルギー406Kcal、タンパク質17.3g、脂質13.6g、塩分1.6g

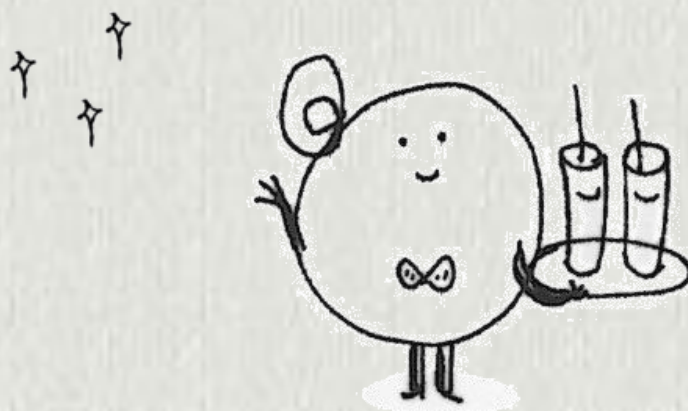
# 7月こんだて（離乳食）

2026.7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	水	トマト 麦茶	白米ご飯、中華スープ、厚揚げ入り麻婆茄子 ほうれん草と人参のソテー、胡瓜の中華和え	梅おかかおにぎり 麦茶
2	木	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、大根の味噌汁、鯖の磯焼き 生昆布の煮物、サイコロサラダ	抹茶寒天のきなこがけ 麦茶
3	金	ぱん菓子 麦茶	白米ご飯、おくらともずくのすまし汁、ゴーヤチャンプルー 茄子の揚げびたし、バンバンジーサラダ	米粉のホットケーキ ミルク
4	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、にらの味噌汁、肉野菜炒め、南瓜のごま煮	きなこせんべい、するめ 麦茶
6	月	星っこ 麦茶	白米ご飯、オニオンスープ、えのき入りしそ鶏つくね ひじきの煮物、ほうれん草のナムル	米粉のマルゲリータピザ 麦茶
7	火	ぱん菓子 麦茶	☆セタメニュー☆ セタ夏野菜カレーライス、コンソメスープ 鶏肉のハーブ塩こうじ焼き、人参のじゃこ和え	とうもろこし 麦茶
8	水	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、五目汁、きすと茄子の天ぷら、大根おろし 南瓜の甘煮、トマトの酢の物	紅茶のスコーン ミルク
9	木	トマト 麦茶	白米ご飯、茄子と茗荷の味噌汁、ピーマンの肉詰め 厚揚げの煮物、大豆のフレンチサラダ	フルーツポンチ 麦茶
10	金	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の味噌煮 青梗菜の炒め物、ピーマンのツナ和え	ちらしおにぎり 麦茶
11	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、ホイコーロー さつま芋のレモン煮	せんべい、するめ 麦茶
13	月	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、玉葱の味噌汁、豚肉の生姜焼き きのこのソテー、おくらのおかか和え	おからドーナツ ミルク
14	火	ぱん菓子 麦茶	白米ご飯、じゃが芋とあおさの味噌汁、鱈の胡麻焼き がんもどきの煮物、はぐら瓜の塩もみ	りんごゼリー 麦茶
15	水	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、なめこの味噌汁、ぶりの揚げおろしがけ 筑前煮、トマトともずくの酢の物	せんべい、きなこ棒 麦茶
16	木	トマト 麦茶	白米ご飯、キャベツの味噌汁、蒸し豚のごまだれ 小松菜のソテー、ポテトサラダ	スキム葛餅 麦茶
17	金	星っこ 麦茶	鶏肉のフォー、焼きししゃも、高野豆腐の煮物 すいか	鮭おにぎり 麦茶
18	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、豆もやしのスープ、麻婆豆腐 青梗菜と桜えびのお浸し	Caせんべい、昆布 麦茶
21	火	ぱん菓子 麦茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、鶏肉の唐揚げ、サニーレタス 刻み昆布の煮物、おくらのお浸し	フルーツヨーグルト 麦茶
22	水	Caベビせん 麦茶	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、温野菜サラダ	ふかし芋 麦茶
23	木	トマト 麦茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、鯖の塩焼き 高野豆腐のオレンジ煮、春雨サラダ	米粉のきなこクッキー ミルク
24	金	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、豆腐とわかめのすまし汁、納豆と葱の玉子焼き さつま芋の甘煮、切干大根のはりはり漬け	梅きゅうりおにぎり 麦茶
25	土	魚せんべい 麦茶	豚丼、豆腐の味噌汁、大根サラダ	せんべい、昆布 麦茶
27	月	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、玉子の味噌汁、ほっけの塩焼き 切干大根の煮物、胡瓜の梅肉和え	南瓜のいとこ煮 麦茶
28	火	トマト 麦茶	白米ご飯、きのこのスープ、鶏肉のマスタード焼き 粉ふき芋、ブロッコリーのサラダ	米粉の甘納豆蒸しパン ミルク
29	水	小魚 麦茶	白米ご飯、豆腐とわかめの味噌汁、白身魚のカレー風味揚げ 五目大豆煮、青菜のごま和え	米粉のお好み焼き 麦茶
30	木	ぱん菓子 麦茶	タコライス、中華スープ、手羽中のレモンペッパー焼き 切干大根のサラダ	味噌おにぎり 麦茶
31	金	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、わかめの味噌汁、豚レバーのチンジャオロースー じゃが芋のツナ煮、キャベツと桜えびのナムル	水ようかん 麦茶

☆7月平均（乳児）エネルギー406Kcal、タンパク質17.3g、脂質13.6g、塩分1.6g  
 ☆月齢によって形状を変えています。

# MATSUYAMA ORIGINAL RECIPE



# 冬瓜のすまし汁

VOL.17



## 材料 4人分

冬瓜	180g
とろろ昆布	適量
生姜	スライス2枚
だし汁	720cc
食塩	小さじ1/3
醤油	小さじ1



## 作り方

- ① 冬瓜は、皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ② 生姜は、針生姜にする。
- ③ だし汁に冬瓜を入れ、火が通ったら塩と醤油で味を整える。
- ④ とろろ昆布と針生姜を加えて、出来上がり。

### 【ワンポイントアドバイス】

冬瓜は『冬』の文字が入りますが、夏のお野菜です。  
緑が濃いものを選ぶと栄養がたっぷり入ってます♪

