

# 7月のこんだて

2022.7 まつやま保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	金	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐と若布のすまし汁、鶏肉のにんにく味噌焼き 切干大根の煮物、即席漬け	フルーツヨーグルト ほうじ茶
2	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
4	月	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、④ さやえんどうの味噌汁、ほっけの塩焼き がんもどきの煮物、胡瓜としらすの酢の物	ほうじ茶ラテプリン ほうじ茶
5	火	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、⑦ ミネストローネ、手羽中のレモンペッパー焼き ブロッコリーとしめじのソテー、人参のじゃこ和え	大学芋 ほうじ茶
6	水	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、⑧ キャベツと油揚げと葱の味噌汁 五目玉子焼き、煮じゃが、青菜のおかか和え	ココア蒸しパン ミルク
7	木	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、チーズ入りサイコロサラダ、すいか	若布おにぎり ほうじ茶
8	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、なすとみょうがの味噌汁、蒸し豚のごまだれ サニーレタス、高野豆腐の煮物、オクラと長芋の梅和え	ポップコーン、するめ ほうじ茶
9	土	Caベビせん ほうじ茶	豚丼、青菜の味噌汁、コールスローサラダ	芋けんぴ、昆布 ほうじ茶
11	月	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁、鯖の塩こうじ焼き 茄子のなべしぎ、キャベツと若布の酢の物	フルーツポンチ ほうじ茶
12	火	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、トマトとレタスの玉子スープ 酢鶏、ほうれん草のナムル	⑦米粉のホットケーキ ほうじ茶
13	水	鯛あられ ほうじ茶	夏野菜と大豆ミートのキーマカレー、コンソメスープ 手羽元の甘辛煮、切干大根のサラダ	おからドーナツ ミルク
14	木	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、あおさと玉葱の味噌汁、鮭のつけ焼き 五目大豆煮、野菜の甘酢和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
15	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、豚のしょうが焼き 千キャベツ、ラタトゥイユ、枝豆入りたまごサラダ	いなり寿司 ほうじ茶
16	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、ホイコーロー、じゃが芋のそぼろ煮	せんべい、昆布 ほうじ茶
19	火	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、もずくの味噌汁、ゴーヤチャンプルー さつま芋のレモン煮、蒸しなすのごま和え	スキム葛餅 ほうじ茶
20	水	ぱん菓子 ほうじ茶	ロコモコ丼、キャベツのスープ、フライドポテト	カルピスゼリー ほうじ茶
21	木	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、鯖の塩焼き 切り昆布の煮物、キャベツの塩こうじ漬け	サラダ巻き ほうじ茶
22	金	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、春雨スープ、レバーの黒酢炒め 南瓜の甘煮、中華きゅうり	枝豆、小魚 ほうじ茶
23	土	Caベビせん ほうじ茶	トマトハヤシライス、コンソメスープ、温野菜サラダ	Caせんべい、するめ ほうじ茶
25	月	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜のスープ、麻婆春雨 玉子とトマトの炒め物、オクラのおかか和え	チーズカレーピラフおにぎり ほうじ茶
26	火	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、葱のすまし汁、松風焼き 茄子とオクラの揚げ浸し、切干大根のはりはり漬け	さつまいも蒸しパン ミルク
27	水	ヨーグルト 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、大豆のトマト煮、南瓜とレーズンのサラダ	野菜チップス ほうじ茶
28	木	鯛あられ ほうじ茶	大豆ミートの3色そぼろ丼、青菜の味噌汁 じゃが芋のツナ煮、かぶの梅和え	にらとジャコの子チミ ほうじ茶
29	金	チーズ ほうじ茶	☆夏まつりメニュー☆ おにぎり2種類(梅しらす・味噌)、鶏のからあげ サニーレタス、トマト、焼きもろこし、たたき胡瓜	納涼金魚ゼリー、すいか ほうじ茶
30	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、スタミナ炒め 青梗菜と桜海老の煮浸し	せんべい、昆布 ほうじ茶

☆野外調理…④→りす組 ⑤→パンダ組 ⑦→ライオン組 ☆クッキング…⑦→幼児

◎今月のピックアップメニュー◎

～おからドーナツ～

優しい甘さで、子どもたちに大人気です♪



←レシピはこちらから♪