

# 6月こんだて

2025.6 まつやま大宮保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
2	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、薄切り肩ロースのトンテキ サニーレタス、カレー風味粉吹き芋、人参のじゃこ和え	ほうじ茶ラテゼリー ほうじ茶
3	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、ししゃものから揚げ 五目大豆煮、トマトともずくの酢の物	あんこ玉 ほうじ茶
4	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、水菜のスープ、麻婆豆腐 南瓜の甘煮、キャベツと桜えびのナムル	おかかおにぎり ほうじ茶
5	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、鮭の塩焼き 切り昆布の煮物、青梗菜のお浸し	じゃがバター ほうじ茶
6	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、若布のすまし汁、松風焼き 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	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋の味噌汁、肉豆腐 ほうれん草のおかか和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
9	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、葱と若布の味噌汁、からあげ、千キャベツ さつま芋のレモン煮、トマトのマリネサラダ	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
10	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草のすまし汁、鯖の味噌煮 生昆布の炒め煮、キャベツの甘酢和え	おからドーナツ ミルク
11	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、ミネストローネ、ミートオムレツ オクラとしめじのガーリックソテー、南瓜サラダ	いなり寿司 ほうじ茶
12	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、鯖の磯焼き 高野豆腐のオランダ煮、切干大根と豆苗のナムル	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
13	金	小魚 ほうじ茶	大豆ミートのそぼろ丼、ニラの味噌汁 バンバンジーサラダ、りんご	ココア葛餅 ほうじ茶
14	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、スタミナ炒め、南瓜の甘煮	せんべい、するめ ほうじ茶
16	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎの味噌汁、蒸し豚のごまだれ、サニーレタス 長ひじきの煮物、夏野菜のピクルス	㊦ だら焼き ほうじ茶
17	火	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、鮭の竜田揚げ 高野豆腐の玉子とじ、豆苗のお浸し	フルーツヨーグルト ほうじ茶
18	水	Caベビせん ほうじ茶	ドライカレー、トマトとレタスのスープ、手羽元のさっぱり煮 コールスローサラダ	金時豆の甘煮 ほうじ茶
19	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、豚汁、ほっけのレモン焼き 切干大根の煮物、ほうれん草のごま和え	豆腐入り米粉スコーン ミルク
20	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、そら豆と桜えび入りかきあげ 小松菜と油揚げの煮浸し、かぶと鶏肉の梅おかか和え	若布おにぎり ほうじ茶
21	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、肉じゃが、青梗菜のじゃこ和え	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
23	月	ぼん菓子 ほうじ茶	タコライス、オクラともずくのスープ 手羽中のレモンペッパー焼き、温野菜サラダ	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
24	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、㊧キャベツの味噌汁、白身魚のフライ サニーレタス、高野豆腐の煮物、ポテトサラダ	米粉の抹茶蒸しパン ミルク
25	水	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、㊨ごぼうの味噌汁、和風ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー、切干大根のサラダ	ふかし芋 ほうじ茶
26	木	星っこ ほうじ茶	㊦玄米ご飯、なすの味噌汁、鱈の塩焼き ㊦筑前煮、キャベツの即席漬け	甘辛大豆 ほうじ茶
27	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、玉子スープ、レバニラ炒め 煮じゃが、小松菜のなめこ和え	サラダ巻き ほうじ茶
28	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、ねぎの味噌汁、ツナサラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
30	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、野菜スープ、ササミのピカタ ラタトゥイユ、ブロッコリーのマスタード和え	水無月 ほうじ茶

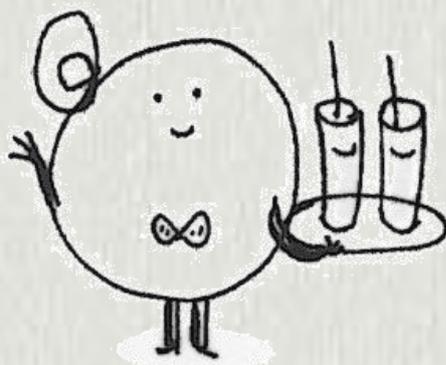
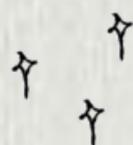
☆野外調理…㊧→りす組 ㊨→パンダ組 ㊦→ライオン組 ☆クッキング…㊦→幼児

## 6月こんだて(離乳食)

2025.6まつやま大宮保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
2	月	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、コンソメスープ、薄切り肩ロースのトンテキ サニーレタス、カレー風味粉吹き芋、人参のじゃこ和え	ほうじ茶ラテゼリー ほうじ茶
3	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、大根の味噌汁、ししゃものから揚げ 五目大豆煮、トマトともずくの酢の物	あんこ玉 ほうじ茶
4	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、水菜のスープ、麻婆豆腐 南瓜の甘煮、キャベツと桜えびのナムル	おかかおにぎり ほうじ茶
5	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、鮭の塩焼き 切り昆布の煮物、青梗菜のお浸し	じゃがバター ほうじ茶
6	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、若布のすまし汁、松風焼き 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	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋の味噌汁、肉豆腐 ほうれん草のおかか和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
9	月	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、葱と若布の味噌汁、からあげ、千キャベツ さつま芋のレモン煮、トマトのマリネサラダ	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
10	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、ほうれん草のすまし汁、鯖の味噌煮 生昆布の炒め煮、キャベツの甘酢和え	おからドーナツ ミルク
11	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、ミネストローネ、ミートオムレット オクラとしめじのガーリックソテー、南瓜サラダ	いなりおにぎり ほうじ茶
12	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、なめこ汁、鯖の磯焼き 高野豆腐のオランダ煮、切干大根と豆苗のナムル	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
13	金	小魚 ほうじ茶	大豆ミートのそぼろ丼、ニラの味噌汁 バンバンジーサラダ、りんごのコンポート	ココア葛餅 ほうじ茶
14	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、スタミナ炒め、南瓜の甘煮	せんべい、するめ ほうじ茶
16	月	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、玉ねぎの味噌汁、蒸し豚のごまだれ、サニーレタス 長ひじきの煮物、夏野菜のピクルス	どら焼き ほうじ茶
17	火	きゅうり ほうじ茶	白米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、鮭の竜田揚げ 高野豆腐の玉子とじ、豆苗のお浸し	フルーツヨーグルト ほうじ茶
18	水	Caベビせん ほうじ茶	ドライカレー、トマトとレタスのスープ、手羽元のさっぱり煮 コールスローサラダ	金時豆の甘煮 ほうじ茶
19	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、豚汁、ほっけのレモン焼き 切干大根の煮物、ほうれん草のごま和え	豆腐入り米粉スコーン ミルク
20	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、豆腐の味噌汁、そら豆と桜えび入りかきあげ 小松菜と油揚げの煮浸し、かぶと鶏肉の梅おかか和え	若布おにぎり ほうじ茶
21	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、なめこ汁、肉じゃが、青梗菜のじゃこ和え	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
23	月	ぼん菓子 ほうじ茶	タコライス、オクラともずくのスープ 手羽中のレモンペッパー焼き、温野菜サラダ	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
24	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、キャベツの味噌汁、白身魚のフライ サニーレタス、高野豆腐の煮物、ポテトサラダ	米粉の抹茶蒸しパン ミルク
25	水	トマト ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、和風ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー、切干大根のサラダ	ふかし芋 ほうじ茶
26	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、なすの味噌汁、鱈の塩焼き 筑前煮、キャベツの即席漬け	甘辛大豆 ほうじ茶
27	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、玉子スープ、レバニラ炒め 煮じゃが、小松菜のなめこ和え	サラダおにぎり ほうじ茶
28	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、ねぎの味噌汁、ツナサラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
30	月	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、野菜スープ、ササミのピカタ ラタトゥイユ、ブロッコリーのマスタード和え	水無月 ほうじ茶

# MATUYAMA ORIGINAL RECIPE



# 玄米タコライス

VOL.8



A

玄米ごはん	4人分
豚挽肉	200g
玉葱	1/2個
ピーマン	小2個
にんにく	1片
生姜	少々
油	大さじ1.5
レタス	2枚
トマト	小1個

## 材料 4人分

B

トマトピューレ	大さじ3
ウスターソース	小さじ1.5
コンソメ	小さじ1
カレー粉	小さじ2
食塩	少々
醤油	小さじ1
酒	小さじ2
ナツメグ	少々
粉チーズ	適量



## 作り方

- ① レタスは千切り、トマト1cm角、その他の野菜はみじん切りに切る。
- ② フライパンに油をひき、にんにく・生姜を炒める。香りが立ってきたら豚挽肉を加えて炒め、火が通ったらAの野菜を加え、しんなりとするまで炒める。
- ③ Bの調味料を加え、味をととのえる。
- ④ お皿に玄米ごはん、千切りレタス、トマトをのせ、その上に③を盛り付ける。最後に粉チーズをかけ完成。

