



# 7月こんだて



2025.7 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             |
|----|----|----------------|----------------------------------------------------------|---------------------|
| 1  | 火  | 小魚<br>ほうじ茶     | 玄米ご飯、大根の味噌汁、鰯の塩こうじ焼き<br>きのこのソテー、切干大根のサラダ                 | おからドーナツ<br>ミルク      |
| 2  | 水  | 鯛あられ<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、中華スープ、厚揚げ入り麻婆なす<br>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<br>ほうじ茶  |
| 3  | 木  | ヨーグルト<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、五目汁、ゴーヤチャンプルー<br>さつま芋の甘煮、大豆のフレンチサラダ                 | 鮭おにぎり<br>ほうじ茶       |
| 4  | 金  | きゅうり<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、青菜の味噌汁、鰯の梅しそ焼き<br>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<br>ほうじ茶 |
| 5  | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、もやしの味噌汁、肉じゃが<br>青梗菜と桜えびのお浸し                         | きなこせんべい、するめ<br>ほうじ茶 |
| 7  | 月  | ぱん菓子<br>ほうじ茶   | ☆セタメニュー☆<br>冷やし中華風たなばたフォー<br>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<br>ほうじ茶    |
| 8  | 火  | Caベビせん<br>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<br>茄子の揚げびたし、切干大根のはりはり漬け       | 長芋のお焼き<br>ほうじ茶      |
| 9  | 水  | ヨーグルト<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、オニオンスープ、ピーマンの肉詰め<br>ひじきの煮物、オクラのおかか和え                | フルーツポンチ<br>ほうじ茶     |
| 10 | 木  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、オクラともずくのすまし汁<br>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<br>ほうじ茶      |
| 11 | 金  | 小魚<br>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<br>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<br>ミルク    |
| 12 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 豚丼、豆腐の味噌汁、大根サラダ                                          | せんべい、するめ<br>ほうじ茶    |
| 14 | 月  | ぱん菓子<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、鶏肉の唐揚げ<br>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<br>ほうじ茶     |
| 15 | 火  | きゅうり<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、⑪玉葱の味噌汁、鰯の香味焼き<br>大豆のトマト煮、キャベツと桜えびのナムル              | スキム葛餅<br>ほうじ茶       |
| 16 | 水  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、⑫じゃが芋とあおさの味噌汁、豚肉の生姜焼き<br>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<br>ほうじ茶 |
| 17 | 木  | 星っこ<br>ほうじ茶    | ⑬玄米ご飯、なめこの味噌汁、ぶりの照り焼き<br>⑬筑前煮、トマトともずくの酢の物                | チキンナゲット<br>ほうじ茶     |
| 18 | 金  | ヨーグルト<br>ほうじ茶  | 夏野菜カレーライス、コンソメスープ<br>手羽中のレモンペッパー焼き、すいか                   | 梅おかかおにぎり<br>ほうじ茶    |
| 19 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、豆もやしのスープ、ホイコーロー<br>さつま芋のレモン煮                        | Caせんべい、昆布<br>ほうじ茶   |
| 22 | 火  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | 大豆ミートのビビンバ丼、玉子のスープ<br>鶏手羽元の甘辛煮、バンバンジーサラダ                 | ふかし芋<br>ほうじ茶        |
| 23 | 水  | 鯛あられ<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、わかめの味噌汁、鮭のホイル焼き<br>小松菜炒め、かぶの甘酢和え                    | 南瓜のいとこ煮<br>ほうじ茶     |
| 24 | 木  | ぱん菓子<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、茄子とみょうがの味噌汁、<br>桜えびと枝豆のかき揚げ、大根おろし<br>青梗菜の炒め物、ポテトサラダ | 梅きゅうり巻き<br>ほうじ茶     |
| 25 | 金  | 小魚<br>ほうじ茶     | 玄米ご飯、きのこのスープ、ほっけの塩焼き<br>切干大根の煮物、胡瓜の梅肉和え                  | きなこクッキー<br>ミルク      |
| 26 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶     |
| 28 | 月  | Caベビせん<br>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<br>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<br>ミルク     |
| 29 | 火  | 鯛あられ<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、豆腐とわかめの味噌汁、コーン焼売<br>五目大豆煮、人参のじゃこ和え                  | じゃがバター<br>ほうじ茶      |
| 30 | 水  | ぱん菓子<br>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<br>ほうじ茶    |
| 31 | 木  | ヨーグルト<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、冬瓜のすまし汁、鰯の味噌煮<br>がんもどきの煮物、ピーマンのツナ和え                 | 水ようかん<br>ほうじ茶       |

☆野外調理…⑪→りす組 ⑫→パンダ組 ⑬→ライオン組



# 7月こんだて（離乳食）

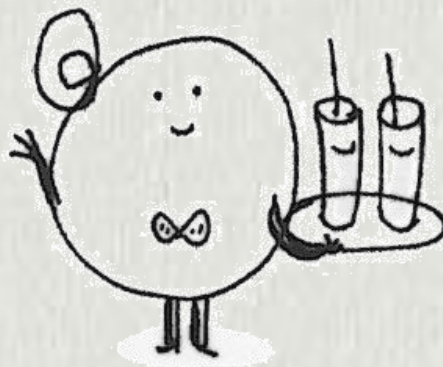


2025.7 まつやま大宮保育園

| 日  | 曜日 | 午前のおやつ         | ラ ン チ                                                    | 15時のおやつ             |
|----|----|----------------|----------------------------------------------------------|---------------------|
| 1  | 火  | 小魚<br>ほうじ茶     | 白米ご飯、大根の味噌汁、鰯の塩こうじ焼き<br>きのこのソテー、切干大根のサラダ                 | おからドーナツ<br>ミルク      |
| 2  | 水  | 鯛あられ<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、中華スープ、厚揚げ入り麻婆なす<br>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<br>ほうじ茶  |
| 3  | 木  | ヨーグルト<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、五目汁、ゴーヤチャンプルー<br>さつま芋の甘煮、大豆のフレンチサラダ                 | 鮭おにぎり<br>ほうじ茶       |
| 4  | 金  | きゅうり<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、青菜の味噌汁、鰯の梅しそ焼き<br>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<br>ほうじ茶 |
| 5  | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、もやしの味噌汁、肉じゃが<br>青梗菜と桜えびのお浸し                         | きなこせんべい、するめ<br>ほうじ茶 |
| 7  | 月  | ぱん菓子<br>ほうじ茶   | ☆セタメニュー☆<br>冷やし中華風たなばたフォー<br>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<br>ほうじ茶  |
| 8  | 火  | Caベビせん<br>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<br>茄子の揚げびたし、切干大根のはりはり漬け       | 長芋のお焼き<br>ほうじ茶      |
| 9  | 水  | ヨーグルト<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、オニオンスープ、ピーマンの肉詰め<br>ひじきの煮物、オクラのおかか和え                | フルーツポンチ<br>ほうじ茶     |
| 10 | 木  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、オクラともずくのすまし汁<br>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<br>ほうじ茶      |
| 11 | 金  | 小魚<br>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<br>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<br>ミルク    |
| 12 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 豚丼、豆腐の味噌汁、大根サラダ                                          | せんべい、するめ<br>ほうじ茶    |
| 14 | 月  | ぱん菓子<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、ごぼうの味噌汁、鶏肉の唐揚げ<br>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<br>ほうじ茶     |
| 15 | 火  | きゅうり<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、玉葱の味噌汁、鰯の香味焼き<br>大豆のトマト煮、キャベツと桜えびのナムル               | スキム葛餅<br>ほうじ茶       |
| 16 | 水  | Caベビせん<br>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<br>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<br>ほうじ茶 |
| 17 | 木  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、なめこの味噌汁、ぶりの照り焼き<br>筑前煮、トマトともずくの酢の物                  | チキンナゲット<br>ほうじ茶     |
| 18 | 金  | ヨーグルト<br>ほうじ茶  | 夏野菜カレーライス、コンソメスープ<br>手羽中のレモンペッパー焼き、すいか                   | 梅おかかおにぎり<br>ほうじ茶    |
| 19 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、豆もやしのスープ、ホイコーロー<br>さつま芋のレモン煮                        | Caせんべい、昆布<br>ほうじ茶   |
| 22 | 火  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | 大豆ミートのビビンバ丼、玉子のスープ<br>鶏手羽元の甘辛煮、バンバンジーサラダ                 | ふかし芋<br>ほうじ茶        |
| 23 | 水  | 鯛あられ<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、わかめの味噌汁、鮭のホイル焼き<br>小松菜炒め、かぶの甘酢和え                    | 南瓜のいとこ煮<br>ほうじ茶     |
| 24 | 木  | ぱん菓子<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、茄子とみょうがの味噌汁、<br>桜えびと枝豆のかき揚げ、大根おろし<br>青梗菜の炒め物、ポテトサラダ | 梅きゅうりおにぎり<br>ほうじ茶   |
| 25 | 金  | 小魚<br>ほうじ茶     | 白米ご飯、きのこのスープ、ほっけの塩焼き<br>切干大根の煮物、胡瓜の梅肉和え                  | きなこクッキー<br>ミルク      |
| 26 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶     |
| 28 | 月  | Caベビせん<br>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<br>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<br>ミルク     |
| 29 | 火  | 鯛あられ<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、豆腐とわかめの味噌汁、コーン焼売<br>五目大豆煮、人参のじゃこ和え                  | じゃがバター<br>ほうじ茶      |
| 30 | 水  | ぱん菓子<br>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<br>ほうじ茶    |
| 31 | 木  | ヨーグルト<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、冬瓜のすまし汁、鰯の味噌煮<br>がんもどきの煮物、ピーマンのツナ和え                 | 水ようかん<br>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。

