



令和8年



7月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	魚のムニエル 酢の物 ゆで卵 みそ汁	お惣ラスク すいか	さわら 大豆水煮 ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐	薄力粉 油 砂糖 片栗粉 いりごま 車ふ グラニュー糖 マーガリン	きゅうり にんじん わかめ たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ すいか
2	木	肉じゃが ハムサラダ ウインナー炒め みそ汁	フルーツポンチ チーズ	豚肉 ロースハム ポークウインナー みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 プロセスチーズ	じゃがいも イトコ 砂糖 マヨネーズ むきごま	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ 青ねぎ なす みかん缶詰 白桃缶 りんご
3	金	魚のごまマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのナムル 冷奴 みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	さわら 絹ごし豆腐 かにかまぼこ みそ プロセスチーズ ポークウインナー 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 食パン	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ えのきたけ トマトケチャップ ピーマン コーン
4	土	お楽しみランチ				
6	月	三色丼 ごまサラダ ナポリタン みそ汁	ごまクッキー オレンジ	鶏ひき肉 鶏卵 魚肉ソーセージ ポークウインナー みそ 木綿豆腐	片栗粉 砂糖 油 イトコ むきごま マヨネーズ スパゲティ 薄力粉 ホットケーキミックス いりごま マーガリン	ほうれんそう きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ ピーマン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ ネーブル
7	火	カレーライス シーチキン入りオムレツ そうめんサラダ みそ汁	七夕ゼリー バナナ	若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 ツナ缶 ロースハム みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	じゃがいも 砂糖 そうめん マヨネーズ むきごま	たまねぎ にんじん きゅうり トマトケチャップ わかめ 寒天 青ねぎ オレンジジュース えのきたけ りんごジュース りょくとうもやし パナナ
8	水	照りマヨチキン ほうれん草のお好み焼き風 かぼちゃの煮つけ みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳	片栗粉 砂糖 マヨネーズ 油 ホットケーキミックス マーガリン	いちごジャム たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ にんじん わかめ 青ねぎ キャベツ
9	木	魚のカレーマヨ焼き ツナ玉糸こん ポテトサラダ みそ汁	鶏そぼろおにぎり チーズ	さわら ツナ缶 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 プロセスチーズ	マヨネーズ 片栗粉 イトコ 砂糖 じゃがいも むきごま いりごま	にんじん 青ねぎ きゅうり たまねぎ わかめ なす チンゲンサイ
10	金	豚肉のしょうが焼き トマトときゅうりのサラダ 野菜オムレツ みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	ぶたロース ツナ缶 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 みそ 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 ごま油 むきごま 食パン	しょうが トマト きゅうり たまねぎ にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ かぼちゃ
11	土	お楽しみランチ				
13	月	クリームシチュー キャベツとゆで卵のサラダ チンゲン菜のオイスター炒め みそ汁	アメリカンかぼちゃ オレンジ	若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳	じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ むきごま スパゲティ ごま油 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ わかめ 青ねぎ なす かぼちゃ ネーブル
14	火	魚のみそ煮 高野豆腐の卵とじ きゅうりのコーン和え みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	さわら みそ 凍り豆腐 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 脱脂粉乳 ポークウインナー	砂糖 片栗粉 イトコ 油 いりごま お好み焼き粉	しょうが にんじん 青ねぎ きゅうり コーン たまねぎ わかめ えのきたけ りょくとうもやし チンゲンサイ
15	水	親子丼 スパサラダ 粉ふきいも みそ汁	焼きドーナツ バナナ	若鶏もも 鶏卵 煮しかまぼこ みそ ロースハム 木綿豆腐 調整豆乳	砂糖 マヨネーズ じゃがいも マーガリン ホットケーキミックス スパゲティ むきごま	にんじん たまねぎ 生いたけ きゅうり あおのり わかめ 青ねぎ キャベツ かぼちゃ パナナ
16	木	煮込みハンバーグ チンゲン菜の卵あえ ピーマンソテー みそ汁	アメリカンドッグ オレンジ	鶏ひき肉 ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 みそ ロースハム 脱脂粉乳 普通牛乳 ポークウインナー	パン粉 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま油 ホットケーキミックス	たまねぎ トマトケチャップ チンゲンサイ にんじん 青ねぎ わかめ キャベツ ネーブル



		昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	金	白身魚のフリッター ねぎ入り玉子焼き さつまいもサラダ みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	さわら 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 ベーコン 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも 食パン	トマトケチャップ 青ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん わかめ チンゲンサイ
21	火	ネパネバ丼 マゼドアンサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	大豆のホットケーキ バナナ	納豆 鶏卵 木綿豆腐 魚肉ソーセージ みそ 大豆水煮 普通牛乳	砂糖 じゃがいも マヨネーズ マーガリン ホットケーキミックス グラニュー糖	わかめ キャベツ きゅうり にんじん トマトケチャップ かぼちゃ パナナ たまねぎ 青ねぎ チンゲンサイ
22	水	魚のてりやきごま風味 かちわりきゅうり 煮卵 みそ汁	高野豆腐の ホットケーキ ヨーグルト	さわら 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 凍り豆腐 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 ごま油 さつまいも マーガリン ホットケーキミックス	きゅうり たまねぎ にんじん わかめ 青ねぎ
23	木	鶏の和風ピカタ ツナとコーンのスパゲティ炒め ジャーマンポテト みそ汁	チヂミ オレンジ	若鶏もも 鶏卵 ツナ缶 ロースハム みそ 木綿豆腐	薄力粉 油 むきごま ごま油 スパゲティ じゃがいも イトコ 砂糖 お好み焼き粉 片栗粉	いちごジャム たまねぎ あおのり コーン にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ かぼちゃ チンゲンサイ ネーブル
24	金	鶏のからあげ ブロックリーのかに玉あえ もやしときゅうりの和え物 みそ汁	ツナおにぎり ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 ハム 大豆水煮 みそ 木綿豆腐 ツナ缶 脱脂粉乳 普通牛乳	油 片栗粉 砂糖 ごま油 いりごま	しょうが ブロックリー にんじん りょくとうもやし きゅうり たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ チンゲンサイ
25	土	お楽しみランチ				
27	月	麻婆豆腐 オムレツ きゅうりの浅漬け みそ汁	さつまいも天ぷら オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ 鶏卵 かにかまぼこ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 イトコ いりごま さつまいも 天ぷら粉	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり 塩昆布 わかめ 青ねぎ キャベツ えのきたけ ネーブル
28	火	クリスマスチキン スパンター コールスローサラダ みそ汁	ポテサラパン ヨーグルト	若鶏もも ツナ缶 ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳	コーンフレーク 強力粉 マヨネーズ スパゲティ 砂糖 油 むきごま マーガリン じゃがいも	しょうが たまねぎ いちごジャム キャベツ にんじん トマトケチャップ きゅうり コーン わかめ 青ねぎ かぼちゃ
29	水	すき焼き風煮 ブロックリー添え さつまいもの甘煮 みそ汁	オレンジカルピスゼリー バナナ	豚肉 みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	イトコ 砂糖 さつまいも	たまねぎ ほうさい にんじん ブロックリー わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ オレンジジュース バナナ ぶなしめじ
30	木	魚の煮付け ほうれん草のゴマ和え チーズオムレツ みそ汁	フライドポテト ヨーグルト	さわら かにかまぼこ 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 むきごま フライドポテト 油	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ キャベツ
31	金	チャーハン 鶏のくわ焼き トマト添え 金時煮豆 みそ汁	ウインナードッグ みかんのシロップ漬け	ポークウインナー 鶏卵 若鶏もも 金時豆 みそ 木綿豆腐 調整豆乳 魚肉ソーセージ	油 ごま油 砂糖 中ざら糖 マーガリン ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん トマト わかめ 青ねぎ なす トマトケチャップ みかん缶詰
				七夕と言えば、そうめんです。 千年も前から縄のように編んだ『索餅』を食べ、無病息災を願ってきました。やがて索餅はそうめんへと変化したと言われています。 おすすめメニュー そうめんサラダ 材料 そうめん2束 ハム1P きゅうり2本 にんじん等 マヨネーズ・塩・砂糖 そうめんの塩気が隠し味のおいしい		
				①そうめんは1/3に折り、規定の時間茹でる。 ②きゅうりは食べやすい大きさに切り、塩もみし、絞る。 ③にんじんは食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞る。 ④ハムは千切りする。 ⑤材料を合わせ、マヨネーズ、塩、砂糖などで好みの味に整える。		



社会福祉法人後楽園 認定こども園どんぐりの家 保育園りかごの家