



7月のこんだて



令和7年度

(幼児クラス)

わらべ里山保育園

日	曜	主食	おかず	黄 熱や力になる	赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える	3時おやつ
1	火	丸パン	鶏肉のトマト煮 バナナ 野菜焼き スープ	パン・かたくりこ・さつまいも 米	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・トマト・かぼちゃ パプリカ（赤）・コーン・だいこん・もやし・なめし	菜めしおにぎり 牛乳
2	水	ゆかり ごはん	カジキの変わり焼き オレンジ 筑前煮 すまし汁	米 パン	カジキ・とりにく	ゆかり・にんじん・だいこん・たけのこ・しいたけ いんげん・こまつな・たまねぎ	ジャムソフト 牛乳
3	木	鮭と塩昆布の スパゲティ	バナナ 中華サラダ 中華スープ	スパゲティ・ごま 米	さけ とりにく	たまねぎ・えのき・こんぶ・もやし・きゅうり わかめ・パプリカ（黄）・チンゲンサイ・にんじん・コーン	鶏そぼろごはん 牛乳
4	金	カレー ライス	りんご 塩ナムル すまし汁	米・じゃがいも・カレールウ 薄力粉・ごま・クラッカー	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しめじ・りんご・もやし こまつな・ねぎ・だいこん・もも缶	フルーツヨーグルトクラッカー ほうじ茶
5	土	焼き肉丼	バナナ 塩こうじ和え スープ	米	ぶたにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・にら・キャベツ・きゅうり もやし・コーン	かぼちゃボーロ ほうじ茶
7	月	七夕 そうめん	ジュース スイカ 鮭の味噌焼き オクラのキラキラサラダ	そうめん クレープ	さけ	にんじん・きゅうり・オクラ・パプリカ（赤） もやし・わかめ・コーン	七夕クレープ 牛乳
8	火	丸パン	豚肉のケチャップ炒め バナナ マヨサラダ スープ	パン・かたくりこ さつまいも・米	ぶたにく ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・トマト・かぼちゃ コーン・だいこん・もやし・ねぎ	チャーハン 牛乳
9	水	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 オレンジ 夏野菜のオーロラ焼き すまし汁	米 食パン	とりにく あんこ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・キャベツ・コーン・かぼちゃ ピーマン・なす・もやし・こまつな	あんこぼん 牛乳
10	木	ごはん	豚肉のしょう油炒め りんご 和風サラダ 味噌汁	米 さつまいも・かたくりこ	ぶたにく・とうふ	たまねぎ・ねぎ・えのき・キャベツ きゅうり・にんじん・コーン・もやし・だいこん	さつまいももち 牛乳
11	金	わかめ ごはん	カレイの中華焼き オレンジ かぼちゃの煮物 スープ	米 こむぎこ	カレイ とうにゅう	わかめ・ねぎ・パプリカ（赤）・たまねぎ かぼちゃ・にんじん・だいこん・バナナ	バナナケーキ 牛乳
12	土	焼きとり丼	バナナ ナムル 中華スープ	米	とりにく	ピーマン・にんじん・たまねぎ・もやし・きゅうり コーン・ねぎ	こめ棒くん ほうじ茶
14	月	二色丼	オレンジ マセドニアンサラダ 味噌汁	米・さつまいも・こむぎこ コーンスターチ・バター・ごま	とりにく・さけ	きゅうり・にんじん・コーン・だいこん たまねぎ・えのき・なす	セサミクッキー 牛乳
15	火	トマトパン	鶏の唐揚げ バナナ ポトフ スープ	パン・かたくりこ・じゃがいも 米	とりにく・あつあげ あぶらあげ	にんじん・キャベツ・コーン・たまねぎ だいこん・ズッキーニ・なめたけ	なめ苺ごはん 牛乳
16	水	ごはん	カジキのオーロラ焼き オレンジ 白菜のゆかり和え 味噌汁	米・かたくりこ こむぎこ	カジキ・とうふ とうにゅう	はくさい・きゅうり・にんじん・ゆかり・たまねぎ かぼちゃ	プレーンマフィン 牛乳
17	木	サラダ うどん	厚揚げの香味和え バナナ 温野菜	うどん・ごま さつまいも・米	ツナ・あつあげ しらす	わかめ・キャベツ・きゅうり・コーン ねぎ・にんじん	味噌おにぎり 牛乳
18	金	ハヤシ ライス	りんご 大根サラダ すまし汁	米・薄力粉・ハヤシルウ	ぶたにく・ちくわ ヨーグルト・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・だいこん・きゅうり コーン・とうみょう・こまつな・もやし・パイン缶	せんべい パインラッシー
19	土	麻婆なす丼	バナナ 中華胡瓜 中華スープ	米・かたくりこ	ぶたにく	ねぎ・たまねぎ・にんじん・なす・きゅうり・わかめ だいこん・コーン	かぼちゃボーロ ほうじ茶
22	火	ポパイパン	豚肉のパーベキューソース バナナ マリネ スープ	パン 米	ぶたにく・ツナ しらす	ねぎ・りんご・キャベツ・にんじん・パプリカ（赤） コーン・だいこん・たまねぎ	しらすおにぎり 牛乳
23	水	ごはん	鶏肉のネギ塩レモン炒め オレンジ 小松菜のごま和え 中華スープ	米・ごま ふ・バター	とりにく・あぶらあげ	たまねぎ・ねぎ・とうみょう・にんじん・こまつな もやし・えのき・だいこん・コーン	スナツ麩 牛乳
24	木	ちゃんぽん麺	鮭の彩りあんかけ バナナ スティック野菜	中華めん・かたくりこ 米・ごま	ぶたにく・かまぼこ・とうにゅう さけ・しらす・かつおぶし	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし・コーン パプリカ（赤・黄）・だいこん・きゅうり・のり	ふりかけごはん 牛乳
25	金	ごはん	健康甘辛つくね りんご 青菜のソテー 味噌汁	米・かたくりこ 食パン・バター	とりにく・とうふ	たまねぎ・にら・ひじき・もやし・こまつな・コーン にんじん・だいこん・しめじ	シュガートースト 牛乳
26	土	照り焼き丼	バナナ 即席漬け スープ	米	とりにく	ピーマン・にんじん・しいたけ・はくさい きゅうり・コーン・もやし・たまねぎ	米粉ロールクッキー ほうじ茶
28	月	ごはん	鶏肉のちゃんちゃん焼き オレンジ ひじきの煮物 すまし汁	米 こむぎこ・バター	とりにく・あぶらあげ とうにゅう	たまねぎ・キャベツ・しめじ・コーン・ひじき にんじん・だいこん・いんげん・もやし・こまつな	豆乳クッキー 牛乳
29	火	ポパイパン	カジキの竜田揚げ バナナ コロコロサラダ スープ	パン・かたくりこ・さつまいも 米	カジキ きなこ	きゅうり・にんじん・コーン・たまねぎ キャベツ	きなこおにぎり 牛乳
30	水	ごはん	鶏肉の生姜炒め オレンジ キャベツの海苔和え 味噌汁	米 食パン	とりにく・あぶらあげ チーズ	もやし・たまねぎ・とうみょう・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン・のり・なす	チーズトースト 牛乳
31	木	肉うどん	バナナ 竹輪の香味和え スティック野菜	うどん こむぎこ・メープルシロップ	ぶたにく・ちくわ とうにゅう・たまご	たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし ねぎ・きゅうり・だいこん	ホットケーキ 牛乳
・ 7日（月） お誕生会 お楽しみ給食				エネルギー たんぱく質			
今月の平均給与栄養量				3歳未満児 469kcal 18.1g			
				3歳以上児 535kcal 22.0g			

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。



給食で使用する食材は必ず使用日までに
お試しください。
ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。