

7月のこんだて

令和7年度

《カミカミ期 後期》 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	10時おやつ	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	せんべい	菜めしおにぎり(軟飯) ほうじ茶
2 水	ゆかりごはん (軟飯)	カジキの変わり焼き オレンジ 筑前煮 すまし汁	米 パン・ジャム	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	バナナ	ジャムパン ほうじ茶
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	さつまいも	鶏そぼろごはん(軟飯) ほうじ茶
4 金	豚肉と野菜丼 (軟飯)	りんご 塩ナムル すまし汁	米・じゃがいも 薄力粉・ごま	ぶたにく	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	ジュース	せんべい ほうじ茶
5 土	焼き肉丼 (軟飯)	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	せんべい	かぼちゃポーロ 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	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	せんべい	かぼちゃポーロ ほうじ茶
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	さつまいも	チャーハン(軟飯) ほうじ茶
9 水	ごはん (軟飯)	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 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	バナナ	あんこぱん ほうじ茶
10 木	ごはん (軟飯)	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	せんべい	さつまいももち ほうじ茶
11 金	わかめごはん (軟飯)	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	ジュース	バナナケーキ ほうじ茶
12 土	焼きとり丼 (軟飯)	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	せんべい	かぼちゃポーロ ほうじ茶
14 月	二色丼 (軟飯)	オレンジ マセドニアンサラダ 味噌汁	米・さつまいも	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	バナナ	せんべい ほうじ茶
15 火	トマトパン	鶏の竜田焼き 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	せんべい	なめ茸ごはん(軟飯) ほうじ茶
16 水	ごはん(軟飯)	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	バナナ	プレーンマフィン ほうじ茶
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・ねぎ	せんべい	味噌おにぎり(軟飯) ほうじ茶
18 金	豚肉と野菜丼 (軟飯)	りんご 大根サラダ すまし汁	米・薄力粉	ぶたにく・ちくわ	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	ジュース	せんべい ほうじ茶
19 土	麻婆なす丼 (軟飯)	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	せんべい	かぼちゃポーロ ほうじ茶
22 火	ポパイパン	豚肉のバーベキューソース 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	せんべい	しらすおにぎり(軟飯) ほうじ茶
23 水	ごはん (軟飯)	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	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	バナナ	せんべい ほうじ茶
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	せんべい	ふりかけごはん(軟飯) ほうじ茶
25 金	ごはん (軟飯)	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 パン	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	さつまいも	シュガートースト ほうじ茶
26 土	照り焼き丼 (軟飯)	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	せんべい	かぼちゃポーロ ほうじ茶
28 月	ごはん (軟飯)	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	とりにく・あぶらあげ	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	バナナ	せんべい ほうじ茶
29 火	ポパイパン	カジキの竜田焼き 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	せんべい	きなこおにぎり(軟飯) ほうじ茶
30 水	ごはん (軟飯)	鶏肉の生姜炒め オレンジ キャベツの海苔和え 味噌汁	米	とりにく・あぶらあげ	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	バナナ	かぼちゃポーロ ほうじ茶
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	たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし ねぎ・きゅうり・だいこん	せんべい	ホットケーキ ほうじ茶

・ 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
お試してください。
ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。