



こんだてひょう



令和7年度 座安保育所

月		火		水		木		金		土	
こんだて	夏が旬の果物(スイカやマンゴーなどは、水分と栄養を多く含んでいて、夏バテの予防にも役立っています♪)	1	あわごはん ミネストローネ ⑧キングの香味焼き 付)いんげんソテー もやしの梅肉和え グレープフルーツ チーズ マシュマロサンド、牛乳	2	あわごはん もやしのみそ汁 鶏の梅煮 付)人參しりり ひじきの和風サラダ ヨーグルト やわらかおかき(⑦大豆) ツナマヨおにぎり	3	ごはん ふのすまし汁 レバニラ炒め ゴボウサラダ バナナ	4	ごはん へちまのみそ汁 ④ホキの香味焼きコーン焼き 付)パパイアイリチー 大根サラダ オレンジ とろべり(⑦大豆) アーサ入りピラヤーチー 牛乳	5	チキンライス キャベツのスープ ブルー
あか			ペーコン キング(魚) 牛乳		油揚げ 鶏肉 ツナ ひじき ささみ ヨーグルト のり		鶏レバー 豚肉 ハム 牛乳 豆乳 きな粉 生クリーム		豆腐 スパム ホキ バルメサンチーズ 卵 ツナ 牛乳		鶏肉 牛乳
きいろ			米 あわ じゃが芋 トマトケチャップ ゴマ 山海ぶし(⑦小麦、大豆) ヲツ ヲツ マシュマロ ゴマ油		米 あわ ノンエッグマヨネーズ(⑦なし) ゴマ		米 麩 ゴマ油 トロシグ香りゴマ(⑦小麦、こま、大豆) ゴマ アーサ		米 パン粉 トロシグ香りゴマ(⑦小麦、こま、大豆) 小麦粉		米 トマトケチャップ メーブルマフィン(⑦大豆)
みどり			ニンニク たまねぎ 人參 セロリ トマト缶 バレリ いんげん もやし きゅうり グレープフルーツ		もやし 梅干し 人參 ニラ コーン きゅうり		玉ねぎ ねぎ 人參 ニら もやし ビーマン こぼろ きゅうり バナナ みかん缶		へちま ねぎ バレリ クリームコーン パパイア ニラ 大根 きゅうり 人參 オレンジ アーサ		人參 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ プルーン
こんだて	7 七夕ちらし 天の川スープ スターバーク 切干大根の梅マヨ和え 天の川ゼリー	8	 弁当会	9	ごはん 冬瓜と椎茸のすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 納豆和え グレープフルーツ	10	カレーライス(非常食) キャベツのスープ バナナ	11	ひじきごはん 切干大根のみそ汁 ⑧赤魚の磯部揚げ ブロッコリーのじゃこ和え ヨーグルト	12	チキンライス キャベツのスープ ブルー
あか			カルシウムせん(⑦小麦、大豆) 大学芋 牛乳		やわらかおかき(⑦大豆) ポテトサンド 牛乳		豚非クラッカー(⑦乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ふりふりおにぎり(のりかつお)		とろべり(⑦大豆) ゴマ菓子 牛乳		カルシウムせん(⑦小麦、大豆) お米deいちごのスティックケーキ 牛乳
きいろ			ハンバーグ(⑦大豆、鶏肉、豚肉) 卵 あおのり ササミ 牛乳		豚肉 納豆 あおのり しらす 削り節 ハム 牛乳				ひじき 油揚げ 赤魚 あおのり しらす ヨーグルト 牛乳		鶏肉 牛乳
みどり			米 春雨 ノンエッグマヨネーズ(⑦なし) 山海ぶし(⑦大豆、小麦、りんご) セリ(⑦りんご) ゴマ 焼きいも(⑦小麦、大豆)		米 ゴマ油 ゴマ ロールパン(⑦卵、乳、小麦) じゃが芋 マーガリン ノンエッグマヨネーズ(⑦なし)		米 カレー のりかつおふりかけ		米 押麦 ゴマ オートミール シスコーン マーガリン マシュマロ		米 トマトケチャップ イチゴのスティックケーキ(⑦大豆)
			椎茸 人參 オクラ 切干大根 きゅうり ネギ アーサ		冬瓜 椎茸 玉ねぎ 人參 キャベツ バブリカ 小松菜 グレープフルーツ コーン		玉ねぎ しめじ キャベツ バナナ		椎茸 人參 しめじ 切干大根 ねぎ ブロッコリー レーズン		人參 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ プルーン
こんだて	14 あわごはん チンゲン菜のスープ 回鍋肉 きゅうりの中華風 バナナ	15	あわごはん かしわ汁 ⑧サバのみそ焼き 付)かぼちゃの甘辛煮 キャベツのマヨサラダ グレープフルーツ チーズ きな粉サンド 牛乳	16	夏野菜カレー コーンスープ ゴーヤーのツナ和え ヨーグルト やわらかおかき(⑦大豆) 冷やしぜんざい	17	あわごはん 沖縄風みそ汁 ⑧魚天ぷら もずく酢 マンダリン	18	みそラーメン チーズ 小松菜のゴマ酢和え バナナ とろべり(⑦大豆) じゃこ入り梅おにぎり	19	ジュシー キャベツのスープ チーズ カルシウムせん(⑦小麦、大豆) スティックタルト(りんご) 牛乳
あか			豚肉 ハム 卵 牛乳		鶏肉 昆布 サバ ハム きな粉 牛乳		豆腐 卵 ツナ 牛乳 ヨーグルト 金時豆		豆腐 スパム キング(魚) 卵 もずく きな粉 牛乳		豚肉 昆布 チーズ 牛乳
きいろ			米 あわ ゴマ油 小麦粉 強力粉 黒砂糖		米 あわ かぼちゃ ノンエッグマヨネーズ(⑦なし) 食パン(⑦卵、乳、小麦) マーガリン		米 あわ ロールパン(⑦卵、乳、小麦)		中華麺 ゴマ油 ゴマ 米 山海ぶし(⑦小麦、大豆)		米 スティックタルト(⑦りんご、大豆)
みどり			しめじ チンゲン菜 バレリ 人參 キャベツ 筍 ビーマン きゅうり きくらげ バナナ		大根 人參 ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ		玉ねぎ 人參 なす ビーマン コーン クリームコーン キャベツ ゴーヤー		大根 人參 もやし ねぎ きゅうり マンダリン		椎茸 ねぎ 人參 たまねぎ しめじ キャベツ
こんだて	21 海の日	22	ごはん 小松菜のみそ汁 ④赤魚の照り焼き 付)きんぴらごぼろ ネバネバ和え マンダリン チーズ 手作り豆乳プリン 牛乳	23	ほうれん草のすまし汁 モーイのゆかり和え ヨーグルト やわらかおかき(⑦大豆) ⑦ハムチーズサンドイッチ 牛乳	24	ごはん 千切りすまし汁 ④ホキのチーズ焼き 付)インゲンソテー きゅうりとちくわのゴマ和え バナナ 豚非クラッカー(⑦乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 揚げパン 牛乳 若菜おにぎり	25	チキンピラフ コーンチャウダー サラスパ カクテルゼリー とろべり(⑦大豆) きな粉のパウンドケーキ 牛乳	26	ジュシー キャベツのスープ チーズ カルシウムせん(⑦小麦、大豆) ゆかおにぎり
あか			赤魚 ペーコン ツナ 豆乳 きな粉 牛乳		豚肉 鶏レバー 高野豆腐 もずく 卵 ツナ ヨーグルト ハム チーズ 牛乳		ホキ チーズ ペーコン ちくわ		鶏肉 ペーコン ハム 卵 きな粉 牛乳		豚肉 昆布 チーズ
きいろ			米 ゴマ ゼラチン 黒砂糖		米 麩 食パン(⑦卵、乳、小麦) ゆかりふりかけ		米 トロシグ香りゴマ(⑦小麦、こま、大豆) トマトケチャップ 混ぜ込みわかめ		米 サラスパ ノンエッグマヨネーズ(⑦なし) カクテルゼリー(⑦大豆、もも、りんご) マーガリン はちみつ キンアグリム		米 ゆかりふりかけ
みどり			小松菜 しめじ 人參 こぼろ オクラ キャベツ コーン マンダリン		ビーマン バブリカ 玉ねぎ ほうれん草 モーウイ きゅうり		大根 人參 えのき バブリカ 玉ねぎ ビーマン いんげん きゅうり バナナ		玉ねぎ 人參 マッシュルーム バレリ しめじ ベースコーン きゅうり		椎茸 ねぎ 人參 たまねぎ しめじ キャベツ
こんだて	28 ごはん 鶏五目汁 ④タラの香味焼き さつま芋とチーズのサラダ バナナ	29	三色丼 野菜スープ もやしの梅肉和え マンダリン チーズ アイスクリーム たまごせんべい	30	あわごはん タケノコとわかめのすまし汁 ④しゃけのちゃんちゃ焼き きゅうりとササミのゴマ酢和え ヨーグルト やわらかおかき(⑦大豆) ④みそおにぎり	31	ゆかりごはん もやしのみそ汁 鶏肉のバーベキュー風 ポテトサラダ グレープフルーツ 豚非クラッカー(⑦乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ツナマヨしらすドーナツ 牛乳	7月7日は、 年に1度だけ織姫と彦星が天の川を渡って出会える特別な日♡ 昔のいい伝えでは、まっすぐに育ち、生命力が強い竹に 子どもたちが健やかに成長できるようにとの祈りを込め 飾りつけを行うようになったそうです。			
あか			鶏肉 タラ チーズ 牛乳		豚肉 わかめ ジャケ ささみ ヨーグルト ツナ のり		油揚げ 鶏肉 ハム ツナ しらす 牛乳				
きいろ			米 里芋 ゴマ油 ゴマ さつま芋 ノンエッグマヨネーズ(⑦なし) ムース(⑦りんご)		米 あわ ゴマ		米 ゆかりふりかけ ケチャップ じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ(⑦なし) 食パン(⑦卵、乳、小麦)				
みどり			大根 人參 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ バレリ きゅうり バナナ		筍 玉ねぎ キャベツ 人參 もやし ビーマン きゅうり		もやし りんご 玉ねぎ きゅうり 人參 グレープフルーツ				

☆朝のおやつは1・2歳クラスのみです。 ☆材料等の都合により、献立を変更することがあります。