

令和7年度

★7月★

こんだてひょう

★7月★

日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料	
1火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	16水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	カレイの煮付け	カレイ・生姜・醤油・三温糖	さつま芋スティック	さつま芋・塩		卵焼き	ウインナー・卵・玉葱・塩・コショウ	わらびもち	わらび粉・三温糖	
	きゅうりとたこの酢の物	きゅうり・たこ・みょうが・わかめ・ごま・三温糖・醤油		三温糖・油		五目大豆	大豆・ひじき・人参・椎茸・グリーンピース・鰹節・昆布・醤油・三温糖	きな粉	きな粉・塩	
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖				みそ汁	豆腐・切干大根・わかめ・煮干・みそ			
2水	かき卵汁	卵・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			17木	◆とふめし	米・強化米・鯖缶・豆腐・人参・ごぼう・油揚げ・醤油・みりん・三温糖	牛乳	普通牛乳	
	ご飯	米・強化米	◆豚まん	小麦粉・ドライイースト・塩		夏野菜サラダ	トマト・スッキーニ・なす・南瓜・酢・油・塩	とうもろこしの春巻き	コーン・春巻きの皮	
	酢豚	豚肉・玉葱・人参・ピーマン・パプリカ・椎茸・筍・ケチャップ・酢・醤油・三温糖・片栗粉・ごま油		豚挽き肉・ニンニク・生姜・葱・三温糖・油		冬瓜のすまし汁	冬瓜・インゲン・生姜・鰹節・昆布・醤油・塩・片栗粉	バター・醤油・片栗粉	塩・コショウ	
	ガーリック炒め	ブロッコリー・ニンニク・塩・コショウ				フルーツ	バナナ			
3木	スープ	大根・グリーンピース・コンソメ・塩・コショウ・醤油	牛乳	普通牛乳	お弁当日				牛乳	普通牛乳
	フルーツ	バナナ	すいか	すいか	18金			紫いもチップ		
	ご飯	米・強化米			19土	きのこスパゲティ	スパゲティ・ベーコン・玉葱・しめじ・エリンギ・のり・バター・醤油	牛乳	普通牛乳	
	厚蒸し卵	卵・玉葱・だし・醤油・三温糖				フレンチサラダ	オリーブ油・食塩	あずきクラッカー		
4金	炒めビーフン	ビーフン・豚挽肉・椎茸・ピーマン・玉葱・ほうれん草・醤油・塩・コショウ・ごま油				スープ	ささみ・キャベツ・人参・酢・塩・油			
	さつま芋の煮物	さつま芋・三温糖・塩				フルーツ	バナナ			
	すまし汁	豆腐・しめじ・小松菜・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	22火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	ご飯	米・強化米	レーズンパン			マーボー豆腐	木綿豆腐・豚挽肉・葱・生姜・ごま油・醤油・味噌・三温糖・酒・片栗粉	きな粉パン	食パン・きな粉・バター・三温糖	
5土	鯖の照り焼き	鯖・醤油・みりん			23水	アスパラのごま和え	アスパラ・南瓜・糸こんにゃく・ごま・鰹節・醤油・三温糖			
	切干大根の梅和え	切干大根・きゅうり・人参・梅干・ごま・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳		すまし汁	白菜・えのき・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			
	みそ汁	南瓜・なめこ・葱・鰹節・昆布・みそ	胚芽スティック			フルーツ	オレンジ			
	フルーツ	オレンジ			24木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
7月	ひじきチャーハン	米・強化米・鶏挽肉・ひじき・玉葱・人参・葱・塩・コショウ・ごま油				鯖のムニエル	鯖・バター・塩・コショウ・小麦粉	スライスチーズ	チーズ	
	トマトとレタスのサラダ	トマト・レタス・きゅうり・卵・マヨネーズ・塩				ペンネソテー	ペンネ・トマト・パセリ・ニンニク・塩・コショウ・オリーブ油			
	スープ	さつま芋・グリーンピース・パセリ・中華だし・醤油・塩・コショウ				花野菜のサラダ	ブロッコリー・きゅうり・トマト・マヨネーズ・塩			
8火	フルーツ	バナナ			25金	みそ汁	人参・もやし・葱・鰹節・昆布・みそ			
	☆七夕メニュー☆					食パン(イチゴジャム)	食パン・イチゴジャム	牛乳	普通牛乳	
	そぼろ丼	米・強化米・挽肉・人参・オクラ・卵・鰹節・昆布・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	26土	★ザジギ	鶏肉・きゅうり・卵・ヨーグルト・パセリ・レモン・ニンニク・塩・コショウ	ういろう	米粉・片栗粉	
	キャベツとわかめのごま酢和え	キャベツ・わかめ・みかん缶・ごま・酢・三温糖	りんごゼリー	りんごジュース・寒天・もも缶・三温糖		ラタトゥイユ	ベーコン・トマト・玉葱・なす・スッキーニ・南瓜・ニンニク・塩・オリーブ油		三温糖・ゆで小豆	
9水	にゅうめん	そうめん・人参・ちくわ・鰹節・昆布・醤油・塩			28月	モロヘイヤのスープ	モロヘイヤ・エリンギ・コンソメ・塩・コショウ・醤油			
	フルーツ	すいか				フルーツ	メロン			
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	29火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	鮭のポテマヨ焼き	鮭・じゃが芋・コーン・パセリ・マヨネーズ・塩・コショウ	米粉クッキー	米粉・バター・牛乳・三温糖		タンドリーチキン	鶏肉・玉葱・ニンニク・ヨーグルト・カレー粉・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	
10木	春雨の中華和え	春雨・チンゲン菜・もやし・卵・酢・醤油・三温糖・ごま油			30水	じゃが芋のサラダ	じゃが芋・人参・ベーコン・コーン・グリーンピース・酢・油・塩	ミルクゼリー	牛乳・三温糖・ゼラチン	
	ひじき納豆	納豆・ひじき・のり・醤油・ごま油				すまし汁	麩・三つ葉・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			
	すまし汁	大根・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩				フルーツ	オレンジ			
	☆誕生日会メニュー☆				31木	枝豆ご飯	米・強化米・枝豆・刻み昆布・塩・酒	牛乳	普通牛乳	
11金	冷やしうどん	うどん・かまぼこ・きゅうり・オクラ・卵・なめたけ・油揚げ・葱・人参・鰹節・昆布・醤油・みりん・片栗粉	牛乳	普通牛乳		鯖の香味焼き	鯖・ほうれん草・マヨネーズ・塩	乳	きな粉団子	
	コールスローサラダ	キャベツ・きゅうり・干しぶどう・コーン・ツナ・酢・油・塩・コショウ	パイナップルケーキ	小麦粉・卵・パン缶・バター・ベーキングパウダー・三温糖・生クリーム		大根とあけの煮物	大根・人参・油揚げ・鰹節・昆布・酒・醤油・三温糖・塩	児	きな粉・砂糖・塩	
	デザート	ゼリー				キャベツとじゃこの酢和え	キャベツ・人参・しらす・酢・三温糖・醤油	幼	きな粉団子	
12土	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	31木	みそ汁	豆腐・しめじ・葱・鰹節・昆布・みそ	児	きな粉・砂糖・塩	
	豚しゃぶと冬瓜の梅だれ	豚肉・冬瓜・塩・酒・鰹節・昆布・梅干し・生姜・醤油・片栗粉	ぼてりこ	じゃが芋・人参・パセリ・塩・片栗粉		ラーメン	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ごま油・中華だし・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	
	きゅうりの酢の物	きゅうり・えのき・しらす・酢・三温糖・醤油				ブロッコリーの和風マヨ和え	ブロッコリー・パプリカ・コーン・マヨネーズ・酢・醤油・三温糖	じゃが芋のチーズ焼き	バター・パセリ・塩・コショウ	
	小松菜の炒め物	小松菜・パプリカ・玉葱・人参・醤油・塩			朝のおやつ	フルーツ	バナナ			
13日	みそ汁	切干大根・人参・葱・鰹節・昆布・みそ				ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉・キャベツ・ピーマン・パプリカ・葱・生姜・にんにく・酒・味噌・醤油・三温糖	ほうれん草のクッキー	小麦粉・ほうれん草・卵・バター・三温糖	
	厚揚げのミートソース煮	厚揚げ・豚挽き肉・人参・玉葱・パセリ・ケチャップ・三温糖・塩	鉄カルウエハース			ぜんまいの煮物	切干大根・ぜんまい・人参・ちくわ・だし・醤油・三温糖			
14月	ツナサラダ	きゅうり・人参・ツナ・酢・塩・油			夕方の延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です	きゅうりの中華風サラダ	きゅうり・人参・もやし・糸こんにゃく・ハム・酢・三温糖			
	わかめスープ	わかめ・コーン・コンソメ・醤油・塩・コショウ			★マークは兵庫県の郷土料理を取り入れています	すまし汁	醤油・ごま油			
	フルーツ	オレンジ			★マークは世界の料理(ギリシャ)を取り入れています		玉葱・わかめ・麩・鰹節・昆布・醤油・塩			
	フルーツ	メロン			【夏野菜ってな～に？】					
15火	ロールパン	ロールパン	お茶	麦茶						
	★ムサカ	なす・じゃが芋・玉葱・ニンニク・合挽肉・ケチャップ・トマト缶・小麦粉・バター・牛乳・コンソメ・塩・コショウ	おにぎり	米・強化米・梅干・鰹節・塩						
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・きゅうり・パプリカ・酢・油・塩								
	大豆と枝豆のポタージュ	大豆・枝豆・玉葱・バター・米粉・牛乳・塩・コショウ・コンソメ								
16水	フルーツ	メロン			【夏野菜ってな～に？】					

今月の郷土料理:とふめし

材料

白飯:160g 人参:8g
ごぼう:10g 油揚げ:5g
木綿豆腐:40g 鯖缶:15g
サラダ油:適量 みりん:1g
いりこだし:0.3g

【作り方】

①. にんじんは細切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらす。
②. 油揚げは細切りにする。豆腐は大きめの角切りにし、ゆでて水分をしっかりと切り、適当な大きさにほぐす。
③. さばは汁気をきっておく。
④. 鍋にサラダ油を熱し、根菜類を炒める。
⑤. ②を入れて炒め合わせ、調味料を加える。さばをほぐして加え、水分がなくなるまで炒り煮にする。
⑥. 白飯に⑤を混ぜ合わせる。

朝のおやつ

・0歳児の完了食までは、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です
幼児食は、菓子類(野菜スティック・等)、南瓜の煮物、フルーツ等と干しぶどう(週3回程度)です
・1、2歳児は、菓子類(野菜スティック・等)、フルーツ等と干しぶどう(週3回程度)です
※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・メロン・スイカ等を使用します
夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です
菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンコー食品)を使用しています
強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です
◆マークは兵庫県の郷土料理を取り入れています
★マークは世界の料理(ギリシャ)を取り入れています

【夏野菜ってな～に？】

夏に旬の野菜で、トマト・ナス・とうもろこし・ピーマン・オクラには体の調子を整える栄養がたくさん含まれています。
夏バテや熱中症予防に役立ちます。夏野菜をモリモリ食べて、こまめに水分を摂って暑い夏に負けないように過ごしましょう。