



令和7年



7月のこんだて

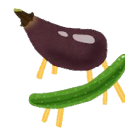


日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	魚のカレーマヨ焼き ほうれん草と もやしのナムル 冷や奴 みそ汁	りんごゼリー バナナ	さわら かにかまぼこ 絹ごし豆腐 みそ ゼラチン	マヨネーズ 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ わかめ ねぎ えのきたけ りんごジュース バナナ
2	水	鶏のからあげ ツナとコーン のスパゲティ炒め ハムサラダ みそ汁	鶏そぼろおにぎり ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 まぐろ油漬 ロースハム みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 脱脂粉乳	油 片栗粉 スパゲティ 砂糖 マヨネーズ ごま さつまいも イトコン	コーン たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり わかめ ねぎ チンゲンサイ
3	木	魚のムニエル 酢の物 ゆで卵 みそ汁	ジャムトースト ヨーグルト	さわら 大豆 かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	薄力粉 油 砂糖 ごま 食パン	きゅうり にんじん わかめ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ いちごジャム
4	金	カレーライス シーチキン入りオムレツ スパサラダ みそ汁	セタゼリー バナナ	若鶏もも 脱脂粉乳 鶏 卵 まぐろ油漬 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 スパゲティ マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり コーンキャベツ わかめ ねぎ りんごジュース オレンジジュース バナナ
5	土	お楽しみランチ				
7	月	三色丼 粉ふきいも ごまサラダ 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 みそ 木綿豆腐	片栗粉 砂糖 油 イトコン じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 ホットケーキミックス ごま	ほうれんそう あおのり きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ わかめ ねぎ なす オレンジ
8	火	肉じゃが ブロッコリー のおかかあえ チーズオムレツ みそ汁	チヂミ ヨーグルト	牛ばら かつお節 かにかまぼこ 鶏卵 チーズ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	じゃがいも イトコン 砂糖 ごま お好み焼き粉 ごま油	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトケチャップ わかめ ねぎ キャベツ チンゲンサイ
9	水	親子丼 納豆とおくらの和え物 かぼちゃの煮つけ みそ汁	大豆のドーナツ すいか	若鶏もも 鶏卵 納豆 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 大豆 普通牛乳	砂糖 ごま ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖	たまねぎ しいたけ オクラ にんじん かぼちゃ わかめ ねぎ チンゲンサイ すいか
10	木	魚のごまマヨネーズ焼き ツナ玉糸こん ポテトサラダ みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	さわら みそ まぐろ油漬 鶏卵 魚肉ソーセージ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	ごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 イトコン じゃがいも ごま	ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ わかめ かぼちゃ オレンジジュース バナナ
11	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 鶏卵 まぐろ油漬 みそ 木綿豆腐 牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 ごま油 ごま さつまいも 食パン マーガリン	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 ねぎ
12	土	お楽しみランチ				
14	月	麻婆豆腐 きゅうりの浅漬け 人参しりしり 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 まぐろ油漬 鶏卵	片栗粉 砂糖 ごま油 油 イトコン ごま じゃがいも さつまいも 天ぷら粉	たまねぎ しょうが きゅうり 塩昆布 にんじん わかめ ねぎ チンゲンサイ オレンジ
15	火	魚のみそ煮 高野豆腐の卵とじ そうめんサラダ みそ汁	焼きドーナツ 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	砂糖 片栗粉 そうめん マヨネーズ ごま ホットケーキミックス マーガリン	ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ わかめ かぼちゃ バナナ
16	水	煮込みハンバーグ かぼちゃの煮つけ キャベツとゆで卵 のサラダ みそ汁	アメリカンドッグ チータラ	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏 卵 ロースハム みそ 普通牛乳 ウインナー プロセスチーズ	パン粉 砂糖 油 マヨネーズ ごま スパゲティ ホットケーキミックス	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ キャベツ にんじん わかめ ねぎ チンゲンサイ



		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	木	鶏のくわ焼き 小松菜とツナの和え物 ナポリタン みそ汁	大豆のかりんとう オレンジ	鶏もも まぐろ油漬 ウインナー みそ 木綿豆腐 大豆 鶏卵 普通牛乳	中ざら糖 砂糖 ごま スパゲティ 油 片栗粉 ホットケーキミックス	こまつな にんじん たまねぎ ピーマン トマトケチャップ わかめ ねぎ キャベツ オレンジ
18	金	魚のてりやきごま風味 カニカマ入り玉子焼き ジャーマンポテト みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	さわら 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 チーズ 脱脂粉乳	ごま 砂糖 油 じゃがいも 食パン	にんじん たまねぎ わかめ ねぎ なす トマトケチャップ ピーマン コーン
22	火	ネパネバ丼 もやしときゅうりの和え物 ビーフンソテー みそ汁	お好み焼き バナナ	納豆 納豆 鶏卵 大豆 かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 ウインナー	砂糖 ごま油 ごま ビーフン 油 片栗粉 さつまいも お好み焼き粉 イトコン	わかめ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ バナナ
23	水	鶏の和風ピカタ コールスローサラダ ウインナー炒め みそ汁	ツナおにぎり ヨーグルト	鶏むね 鶏卵 ロースハム ソーセージ みそ 木綿豆腐 まぐろ油漬 脱脂粉乳	薄力粉 油 片栗粉 天ぷら粉 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも ごま	あおのり にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ わかめ ねぎ チンゲンサイ
24	木	白身魚のフリッター かちわりきゅうり 玉子焼き みそ汁	シュガートースト チーズ	さわら 鶏卵 みそ 木綿豆腐 プロセスチーズ	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま 食パン マーガリン グラニュー糖	トマトケチャップ きゅうり にんじん たまねぎ わかめ ねぎ もやし えのきたけ
25	金	クリスマスチキン ブロッコリー添え さつまいもサラダ みそ汁	高野豆腐粉 のホットケーキ ヨーグルト	鶏むね ロースハム みそ 木綿豆腐 鶏卵 牛乳 凍り豆腐 脱脂粉乳	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん わかめ ねぎ キャベツ
26	土	お楽しみランチ				
28	月	クリームシチュー オムレツ 小松菜とハムの和え物 みそ汁	かぼちゃの天ぷら チータラ	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 プロセスチーズ	じゃがいも 油 砂糖 ごま 天ぷら粉	たまねぎ にんじん こまつな わかめ ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ
29	火	鶏肉とじゃがいも のグリル スパゲティソテー ちんげんさい の中華風和え物 みそ汁	お麩ラスク ヨーグルト	鶏もも ロースハム かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	中ざら糖 じゃがいも スパゲティ 砂糖 ごま油 ごま 車ふ グラニュー糖 マーガリン	キャベツ にんじん トマトケチャップ チンゲンサイ たまねぎ わかめ ねぎ キャベツ
31	水	すき焼き風煮 マセドアンサラダ ブロッコリー のかに玉あえ みそ汁	オレンジゼリー バナナ	牛かた 魚肉ソーセージ かにかまぼこ 鶏卵 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	イトコン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	たまねぎ はくさい ぶなしめじ キャベツ きゅうり にんじん トマトケチャップ ブロッコリー わかめ ねぎ もやし オレンジジュース バナナ
31	木	魚の煮付け ツナ入りスクランブルエッグ きゅ うりのコーン和え みそ汁	フライドポテト ヨーグルト	さわら 鶏卵 かつお油漬 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 油 ごま フライドポテト	にんじん きゅうり コーン たまねぎ わかめ ねぎ チンゲンサイ

体を冷やしてくれる
食べ物



夏野菜には、きゅうり・トマト・なす・レタス・かぼちゃなど体の余分な熱
を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがありま
す、これらを食べて夏を乗り切りましょう



社会福祉法人 後楽園 認定こども園 どんぐりの家