



令和8年



7月のごんだて



| 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 | 水 | 魚のムニエル 酢の物 ゆで卵 みそ汁 | お昼ラスク すいか | さわら 大豆水煮 ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 | 薄力粉 油 砂糖 片栗粉 いりごま 車ふ グラニュー糖 マーガリン | きゅうり にんじん わかめ たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ すいか |
| 2 | 木 | 肉じゃが ハムサラダ ウインナー炒め みそ汁 | フルーツポンチ チーズ | 牛もも ロースハム ポークウインナー みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 プロセスチーズ | じゃがいも トロコ 砂糖 マヨネーズ むぎごま | たまねぎ にんじん きゅうり にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ なす みかん缶詰 白桃缶 りんご |
| 3 | 金 | 魚のごまマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのナムル 冷奴 みそ汁 | ピザトースト ヨーグルト | さわら 絹ごし豆腐 かにかまぼこ みそ プロセスチーズ ポークウインナー 脱脂粉乳 | いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 食パン | ほうれん草 りょくとうもやし にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ えのきたけ トマトケチャップ ピーマン コーン |
| 4 | 土 | お楽しみランチ | | | | |
| 6 | 月 | 三色丼 ごまサラダ ナポリタン 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 ポークウインナー みそ 木綿豆腐 | 片栗粉 砂糖 油 トロコ むぎごま マヨネーズ スパゲティ 薄力粉 ホットケーキミックス いりごま マーガリン | ほうれん草 きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ ピーマン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ ネーブル |
| 7 | 火 | カレーライス シーチキン入りオムレツ そつめんサラダ みそ汁 | 七夕ゼリー バナナ | 若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 ツナ缶 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 そうめん マヨネーズ むぎごま | たまねぎ にんじん きゅうり トマトケチャップ わかめ 寒天 青ねぎ オレンジジュース えのきたけ りんごジュース りょくとうもやし パナナ |
| 8 | 水 | 照りマヨチキン ほうれん草のお好み焼き風 かぼちゃの煮つけ みそ汁 | 大豆のかりんとう ヨーグルト | 若鶏もも 鶏卵 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳 | 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 油 ホットケーキミックス マーガリン | いちごジャム たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ にんじん わかめ 青ねぎ キャベツ |
| 9 | 木 | 魚のカレーマヨ焼き ツナ玉糸ごん ポテトサラダ みそ汁 | 鶏そぼろおにぎり チーズ | さわら ツナ缶 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 プロセスチーズ | マヨネーズ 片栗粉 トロコ 砂糖 じゃがいも むぎごま いりごま | にんじん 青ねぎ きゅうり たまねぎ わかめ なす チンゲンサイ |
| 10 | 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 ツナ缶 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 みそ 脱脂粉乳 | 砂糖 片栗粉 ごま油 むぎごま 食パン | 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 青ねぎ かぼちゃ |
| 11 | 土 | お楽しみランチ | | | | |
| 13 | 月 | クリームシチュー キャベツとゆで卵のサラダ チンゲン菜のオイスター炒め みそ汁 | アメリカンかぼちゃ オレンジ | 若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 | じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ むぎごま スパゲティ ごま油 ホットケーキミックス | たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ わかめ 青ねぎ なす かぼちゃ ネーブル |
| 14 | 火 | 魚のみそ煮 高野豆腐の卵とじ きゅうりのコーン和え みそ汁 | お好み焼き 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 ポークウインナー | 砂糖 片栗粉 トロコ 油 いりごま お好み焼き粉 | しょうが にんじん 青ねぎ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ わかめ えのきたけ りょくとうもやし チンゲンサイ |
| 15 | 水 | 親子丼 スパサラダ 粉ふきいも みそ汁 | 焼きドーナツ バナナ | 若鶏もも 鶏卵 煮しかまぼこ みそ ロースハム 木綿豆腐 調整豆乳 | 砂糖 むぎごま じゃがいも マーガリン ホットケーキミックス スパゲティ マヨネーズ | にんじん たまねぎ 生しいたけ きゅうり コーン あおのり わかめ 青ねぎ キャベツ かぼちゃ パナナ |
| 16 | 木 | 煮込みハンバーグ チンゲン菜の卵あえ ピーマンソテー みそ汁 | アメリカンドッグ オレンジ | 鶏ひき肉 ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 みそ ロースハム 脱脂粉乳 普通牛乳 ポークウインナー | パン粉 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま油 ホットケーキミックス | たまねぎ トマトケチャップ チンゲンサイ にんじん 青ねぎ わかめ キャベツ ネーブル |



| 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 |
|----|---|-----------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | 金 | 白身魚のフリッター ねぎ入り玉子焼き さつまいもサラダ みそ汁 | エッグトースト ヨーグルト | さわら 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 ベーコン 脱脂粉乳 | 天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも 食パン | トマトケチャップ 青ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん わかめ チンゲンサイ |
| 21 | 火 | ネバネバ丼 マゼドアンサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁 | 大豆のドーナツ バナナ | 納豆 鶏卵 木綿豆腐 魚肉ソーセージ みそ 大豆水煮 普通牛乳 | 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マーガリン ホットケーキミックス グラニュー糖 | わかめ キャベツ きゅうり にんじん トマトケチャップ かぼちゃ パナナ たまねぎ 青ねぎ チンゲンサイ |
| 22 | 水 | 魚のてりやきごま風味 かちわりきゅうり 煮卵 みそ汁 | 高野豆腐の ホットケーキ ヨーグルト | さわら 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 凍り豆腐 脱脂粉乳 | いりごま 砂糖 ごま油 さつまいも マーガリン ホットケーキミックス | きゅうり たまねぎ にんじん わかめ 青ねぎ |
| 23 | 木 | 鶏の和風ピカタ ツナとコーンのスパゲティ炒め ジャーマンポテト みそ汁 | チヂミ オレンジ | 若鶏もも 鶏卵 ツナ缶 ロースハム みそ 木綿豆腐 | 薄力粉 油 むぎごま ごま油 スパゲティ じゃがいも トロコ 砂糖 お好み焼き粉 片栗粉 | いちごジャム たまねぎ あおのり コーン にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ かぼちゃ チンゲンサイ ネーブル |
| 24 | 金 | 鶏のからあげ ブロックリーのかに玉あえ もやしときゅうりの和え物 みそ汁 | ツナおにぎり フロズンヨーグルト | 若鶏もも ロースハム かにかまぼこ 大豆水煮 みそ 木綿豆腐 ツナ缶 脱脂粉乳 普通牛乳 鶏卵 | 油 片栗粉 砂糖 ごま油 いりごま | しょうが ブロックリー にんじん りょくとうもやし きゅうり たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ チンゲンサイ |
| 25 | 土 | お楽しみランチ | | | | |
| 27 | 月 | 麻婆豆腐 オムレツ きゅうりの浅漬け 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 赤みそ 鶏卵 かにかまぼこ | 片栗粉 砂糖 ごま油 油 トロコ いりごま さつまいも 天ぷら粉 | たまねぎ しょうが にんじん きゅうり 塩昆布 わかめ 青ねぎ キャベツ えのきたけ ネーブル |
| 28 | 火 | クリスマスチキン スパンター コールスローサラダ みそ汁 | ポテサラパン ヨーグルト | 若鶏もも ツナ缶 ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳 | コーンフレーク 強力粉 マヨネーズ スパゲティ 砂糖 油 むぎごま マーガリン じゃがいも | しょうが たまねぎ いちごジャム キャベツ にんじん トマトケチャップ きゅうり コーン わかめ 青ねぎ かぼちゃ |
| 29 | 水 | すき焼き風煮 ブロックリー添え さつまいもの甘煮 みそ汁 | オレンジカルピスゼリー バナナ | 牛もも みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン | トロコ 砂糖 さつまいも | たまねぎ ほうろくにんじん にんじん ブロックリー わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ オレンジジュース バナナ ぶなしめじ |
| 30 | 木 | 魚の煮付け ほうれん草のゴマ和え チーズオムレツ みそ汁 | フライドポテト ヨーグルト | さわら かにかまぼこ 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳 | 砂糖 片栗粉 むぎごま フライドポテト 油 | しょうが ほうれん草 にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ キャベツ |
| 31 | 金 | チャーハン 鶏のくわ焼き トマト添え 金時煮豆 みそ汁 | ウインナードッグ みかんのシロップ漬 | ポークウインナー 鶏卵 若鶏もも 金時豆 みそ 木綿豆腐 調整豆乳 魚肉ソーセージ | 油 ごま油 砂糖 中ざら糖 マーガリン ホットケーキミックス | たまねぎ にんじん トマト わかめ 青ねぎ なす トマトケチャップ みかん缶詰 |

七夕と言えば、そうめんです。
千年も前から縄のように編んだ『索餅』を食べ、無病息災を願ってきました。やがて索餅はそうめんへと変化したと言われています。

おすすめメニュー そうめんサラダ
材料 そうめん2束
ハム1P
きゅうり2本
にんじん等
マヨネーズ・塩・砂糖
そうめんの塩気が隠し味のおいしい

- ①そうめんは1/3に折り、規定の時間茹でる。
- ②きゅうりは食べやすい大きさに切り、塩もみし、絞る。
- ③にんじんは食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞る。
- ④ハムは千切りする。
- ⑤材料を合わせ、マヨネーズ、塩、砂糖などで好みの味に整える。



社会福祉法人後楽園 認定こども園どんぐりの家 保育園りかごの家