

7月の献立

2025. 7. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養価・食費・塩分		備考
						乳児	幼児	
1,15 29	火	ごはん キャベツと油揚げの味噌汁 かじきの照り焼き ひじきの和え物 果物	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 おかゆにぎり	茶めし にぎり	530210 15917	567242 13421	
2,16 30	水	冷やしうどん さつまいもとりんごのバター煮 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 ケチャップライス	鮭こぎり	569217 19224	607203 19629	
17 31	木	ごはん 回鍋肉 わかめスープ 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 ぶどうぱん	豚そぼろ にぎり	533187 17020	572202 16423	
4 18	金	ごはん 豆腐とえのきのすまし汁 生鮭の味噌焼き おくらのおめか和え 果物	マッシュ ポテト	牛乳 いなりずし	塩むすび	532230 15318	577255 16721	
5 19	土	キャベツとツナのスパゲティー かぼちゃのバター煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶにぎり	無添加 菓子	511186 18716	532179 18015	
7 月		ごはん 豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜 玉ねぎの味噌汁 果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 ミートソース	ごま塩 にぎり	542232 17314	591255 18516	
8 22	火	ごはん かじきのねぎ味噌焼き すじょうゆ和え 麩のすまし汁 果物	じゃがいも 甘煮	牛乳 豆乳ケーキ	鶏そぼろ にぎり	553193 17915	612218 20819	
9 23	水	鮭ずし かぼちゃのバター煮 キャベツと油揚げの味噌汁 果物	ブロッコリー ソテー	牛乳 ドライカレー	ふりかけ にぎり	532209 14423	572218 14124	
10 24	木	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 えのきともやしの野菜スープ 果物	りんごの 甘煮	牛乳 ごまおにぎり	おかゆ にぎり	534200 19518	617237 22923	
11 25	金	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 野菜入りわかめスープ 果物	生鮭の バター焼き	牛乳 無添加菓子	塩こんぶ にぎり	535185 25213	574172 25816	
12 26	土	野菜とウインナーのピラフ じゃがいもの煮付け キャベツと玉ねぎのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムロールパン	無添加 菓子	544190 22121	608192 22923	
14 28	月	カレーライス 野菜スープ 果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 豆乳入り黒糖蒸しパン	ふりかけ にぎり	573234 18314	619199 20417	
3 木		ごはん 鶏つくねのあんかけ 農村サラダ オクラのスープ 果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 あんぱん	豚そぼろ にぎり	588233 20521	659265 23724	45歳児 食事会

＊延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。

＊果物は市場の都合上、メロン、すいかのローテーションとなります。

＊都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。





7月離乳食献立表

2025. 7. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00～)	中期～後期食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:15～)	中期～後期食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:30～)
1,15 29	火	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、小松菜) 味噌汁(きょうもつ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし きょうもつと油揚げの味噌汁 かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳
2,16 30	水	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、さつま芋) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、さつま芋) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 味噌汁(後期食と同じ) 煮魚(かじき)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
17 31	木	かゆ、野菜の煮物 (人参、きょうもつ、玉ねぎ) わかめスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、きょうもつ、玉ねぎ) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、玉ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 わかめスープ マカロニのケチャップ煮	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳
4 18	金	かゆ、煮魚 煮ひたし すまし汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(オクラ、きょうもつ) すまし汁(豆腐、えのき)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐とえのきのすまし汁 マッシュポテト	かゆ、野菜の煮物(玉ねぎ、じゃが芋) 白身魚入りスープ (白身魚、人参、大根、長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
5 19	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きょうもつ)	軟飯、煮魚、かぼちゃの煮物 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
7	月	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、きょうもつ) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きょうもつ) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、大根、きょうもつ)	野菜雑炊 牛乳
8 22	火	かゆ、煮魚 煮ひたし すまし汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(チンゲン菜、もやし) すまし汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 麩のすまし汁 じゃが芋の甘煮	かゆ、じゃが芋の煮物(じゃが芋) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳
9 23	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、豆腐) 味噌汁(きょうもつ、かぼちゃ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 きょうもつと油揚げの味噌汁 ブロッコリーソテー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
10 24	木	かゆ、野菜のトマト煮 (人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト) 野菜スープ	かゆ、ひき肉と野菜のトマト煮 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト) 野菜スープ(人参、えのき、もやし)	軟飯、ひき肉と野菜のトマト煮 えのきともやしの野菜スープ りんごの甘煮	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳
11 25	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、なす) 野菜入りわかめスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、なす) 野菜入りわかめスープ(人参、玉ねぎ、わかめ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ 生鮭のバター焼き	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳
12 26	土	かゆ、煮魚 じゃが芋の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) じゃが芋の煮物(じゃが芋) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きょうもつ)	軟飯、煮魚、じゃが芋の煮物 きょうもつと玉ねぎのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、きょうもつ)	野菜雑炊 牛乳
14 28	月	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃが芋) 野菜スープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きょうもつ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ 煮魚(おひょう)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳
3	木	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、ひじき) オクラのスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ひじき) オクラのスープ(人参、玉ねぎ、オクラ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 オクラのスープ かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

7月夕飯献立

2025.7.1

たかさご保育園 キッチン

1・15・29(火)	茶めしにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	生鮭 人参、かぼちゃ
2・16・30(水)	鮭にぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨
3・17・31(木)	豚そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、片栗粉
4・18(金)	塩にぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、きゃべつ
7(月)	ごま塩にぎり 鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉、じゃが芋
8・22(火)	鶏そぼろにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参、じゃが芋
9・23(水)	ふりかけにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
10・24(木)	おかめにぎり ジャーマンポテト	ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋
11・25(金)	塩こんぶにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき 人参、大根
14・28(月)	ふりかけにぎり 肉野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕食メニュー紹介 肉豆腐

材料 豚肉、長ねぎ、豆腐

- 作り方
- ①豆腐は大きめの四角、長ねぎは斜め切りにしておく
 - ②鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を入れひと煮立ちさせ、豚肉を加える
 - ③肉の色が変わってきたら、長ねぎも加える
 - ④最後に豆腐を加えて、弱火で煮る

長ねぎはよく煮てやわらかくすることで甘みがでて食べやすいです。

