



7月 こんだてひょう



令和7年6月30日

莊原保育園

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
	1 ごはん 鶏肉の照り焼き モロヘイヤのじゃこ和え ひじき煮 にら玉スープ	2 コーンごはん 豚肉のみりん醤油焼き トマトサラダ 干し大根の味噌汁 ぶどう	3 ごはん ごまつくね じゃが芋のサラダ ピーマンきんぴら とうがんのスープ	4 ごはん 魚の焼き浸し おくら納豆 青菜の味噌汁 すいか	5 * 土曜日は、 午前と午後にお茶と おやつ(フルーツ等) を用意します。
	野菜クラッカー 牛しぐれ おにぎり	麩の 黒糖スナック	かぼちゃ ようかん	パナナ 五平もち	茹で野菜 フレンチ トースト
7 麦ごはん 鶏肉のチーズ焼き えのきの磯和え 高野豆腐煮 ごまスープ	8 ほし組カレーライスクッキング カレーライス コールスローサラダ スイートコーン メロン	9 ごはん 魚のねぎ味噌焼き 小松菜のお浸し なすのごま炒め なめこ汁	10 ごはん チキンカツ 春雨の酢の物 じゃこピーマン 豆腐の味噌汁	11 納豆ごはん 魚の香味ソース きゅうりのゆかり和え かぼちゃ煮 モロヘイヤの味噌汁	12
茹で野菜 小豆 チャーハン	昆布 フルーツ ポンチ ビスケット クラッカー	メロン 焼きおにぎり	ジャムトースト ツナマヨ 蒸しパン	バナナ 人参と きな粉の ビスケット	
14 はとむぎごはん 魚のごま照り焼き 青梗菜のおかか和え 麩の味噌汁 パナナ	15 わかめとじゃこの炊き込みごはん 鶏肉と青じそのゴロゴロ焼き もやしナムル 切干大根煮 かぼちゃの味噌汁	16 ごはん 回鍋肉 バンバンジーサラダ じゃが芋の煮ころがし トマトと卵の中華スープ	17 ごはん 魚のオレンジ幽庵焼き キャベツの海苔和え 大豆の五目煮 飛鳥汁	18 丸パン 牛乳 おからナゲット かぼちゃサラダ 切干大根のソース炒め レタススープ	19
干し芋 梅わかめ おにぎり	メロン 高野豆腐の コロコロ揚げ	かりんとう 焼きとうもろこし (0, 1歳=パナナ)	マカロニ もちもちパン きな粉	茹で野菜 鮭ごはん	
21 海の日 	22 小豆ごはん ぎせい豆腐 きゅうりの昆布和え きんぴらごぼう キャベツの味噌汁 クラッカーの ジャムサンド	23 誕生会 七夕そうめん 鶏肉の竜田揚げ コーンサラダ 粉ふき芋 メロン あられ お部屋でカットしていただきます!	24 ごはん 魚の西京焼き おくらの胡麻和え なすのそぼろ煮 豆腐のすまし汁 メロン 切干大根 おにぎり	25 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き マカロニサラダ わかめの味噌汁 パナナ 茹で野菜 米粉の お好み焼き	26
28 麦ごはん 塩チキン ひじきナムル 切干大根のナポリタン風 なすの味噌汁 パナナ パンケーキ	29 ごはん 納豆ボール モロヘイヤとトマトの和え物 じゃが芋の味噌汁 すいか いりこ ツナ昆布 おにぎり ビスケット	30 ゆかりごはん 魚のクラッカー焼き ビーンズサラダ 豚肉とおくらの豆腐炒め パンプキンスープ 茹で野菜 黒糖くずもち	31 ごはん ポークソテー ピーマンのツナ和え 厚揚げの含め煮 もやしの味噌汁 クッキー じゃがバター	~お知らせ~ 8日(火) ほし組 カレークッキング ほし組さんが畑で育てた野菜を 収穫して夏野菜たっぷりの カレーライス作りに挑戦します♪	

* 献立は都合により変更することがあります。

☆裏面にたのしくたべようニュースを載せています。ご覧下さい。

* ほし・たいよう・つき組は午前中のおやつはありません。

* おやつは、ほぼ毎日全園児牛乳を飲んでいきます。