



《7～9月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
季節の野菜を献立に多く
取り入れる。



令和7年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人
当たり 50～180cc飲んで
います。
※29日(金)はお誕生会です。
ご飯はいりません。



日	曜	3歳未満児		主食	副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ						
1	金	黒糖みるく	R-1	麦ごはん	ポトフ風スープ	チンジャオロース	おくらの梅おかか和え	ゼリー寄せ
2	土	ウエハース	牛乳	パン	大根の中華スープ	豚肉とキャベツのカレー炒め	田作り	
4	月	ヨーグルト	牛乳	麦ごはん	豚丼	いり豆腐	レバーの甘辛煮	フライドポテト・いりこ
5	火	バナナ	ヤクルト	麦ごはん	押し包丁	春雨サラダ	魚のちゃんちゃん焼き	かぼちゃのプリンケーキ
6	水	丸ボーロ	牛乳	パン	コーンスープ	マッシュポテトグラタン	鶏の甘酢	冷やしたぬきうどん
7	木	手作りクッキー	ヤクルト	麦ごはん	夏野菜カレー	マカロニサラダ	福神漬	ヨーグルトのフルーチェ風
8	金	まがりせんべい	R-1	麦ごはん	豚大根	きゅうりのさっぱり和え	まり揚げ	ココアフレンチ・いりこ
9	土	ココナッツサブレ	牛乳	パン	れんこんスープ	韓国風炒め物	しゅうまい	
12	火	マカロニあべ川	ヤクルト	麦ごはん	油揚げの味噌汁	もやしと卵の炒め物	魚のごまフライ	桃ケーキ
13	水	雪の宿	牛乳	パン	カニカマススープ	切り干しの炒め煮	照り焼きチキン	バラエティクッキー
14	木	カントリーマアム	ヤクルト	麦ごはん	肉豆腐丼	ごぼうとコーンのサラダ	きゅうりの甘酢	プリン
15	金	ホームパイ	R-1	麦ごはん	卵スープ	鶏とキャベツのバターしょうゆ炒め	かぼちゃの甘煮	いちごジャムパン
16	土	ビスコ	牛乳	パン	八宝菜	シーチキンマリネ	ハムステーキ	
18	月	ヨーグルト	牛乳	麦ごはん	鮭あんかけごはん	スパゲティサラダ	コロケ	あんこスティックパイ・いりこ
19	火	りんご	ヤクルト	麦ごはん	豚汁	ピーマンとベーコンのソテー	おくら納豆	ツナチーズトースト・いりこ
20	水	乳ボーロ	牛乳	パン	冬瓜と卵のスープ	豆腐の千種和え	鶏むね肉の梅肉ソース	そうめん
21	木	人参ゼリー	ヤクルト	麦ごはん	ハヤシライス	かみかみ和え	だし焼き卵	お麩のラスク・いりこ
22	金	ぼたぼた焼き	R-1	麦ごはん	肉じゃが煮	切り干し大根マヨサラダ	魚のマリネ	手作りティラミス
23	土	ハーベスト	牛乳	パン	スタミナスープ	五目ビーフン	魚肉ソーセージの甘辛焼き	
25	月	たべっ子どうぶつ	牛乳	麦ごはん	親子丼	もやしのナムル	ウインナー	みるくクリームパン・いりこ
26	火	バナナ	ヤクルト	麦ごはん	ワンタンスープ	ひじきの炒め煮	鮭のポテマヨ焼き	お好み焼き
27	水	黄粉芋	牛乳	パン	すきやき風煮	キャベツの塩昆布レモン和え	ちくわのチーズ炒め	マラーカオ・いりこ
28	木	チーズ	ヤクルト	麦ごはん	豆乳スープ	もりもりきんぴら	ぎょうざ	水ようかん
29	金	Caせんべい	R-1		＜お誕生会＞ 冷やし担々麺・唐揚げ 和風ポテトサラダ・わかめスープ・ぶどうゼリー			アイスクリーム (赤白)ヨーグルト
30	土	ムーンライト	牛乳	パン	チキンスープ	豚肉と厚揚げの味噌炒め	ミートボール	



かぼちゃのプリンケーキ

保育園ではカラメルソース
を作っています

(材料)

かぼちゃ	200g
牛乳	440g
砂糖	70g
ホットケーキミックス	75g
マーガリン	37g
卵	3個

(作り方)

- ①かぼちゃは適当な大きさに切り、加熱しやわらかくする。
- ②材料すべてをミキサーかフードプロセッサーでなめらかに混ぜ合わせる。どちらもない場合はハンドミキサーでひたすら頑張る。
- ③天板かバットに流し入れ、180℃のオーブンで40分ほど焼く。
- ④粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし好みの大きさにカットする。

