

7月給食だより


※今月から新メニューは◎で表示します。

日	曜日	行事予定	備考	献立	材料	手作りおやつ
1	金			他人どんぶり みそ汁・フルーツ	★米・牛肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・薄揚げ・かまぼこ・卵 ★さつま芋・もやし・ねぎ・みそ ★バナナ	
2	土			きな粉サンド ポトフ	★食パン・きな粉・マーガリン ★あらびきウインナー・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・じゃが芋・グリーンピース・コーン・コンソメ	
4	月	プール開き	きりん・ぞう組	豚肉の野菜中華炒め かぼちゃサラダ・すまし汁	★豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・キャベツ・中華あじ ★かぼちゃ・レーズン・マヨネーズ ★木綿豆腐・わかめ・干し椎茸	ヨーグルトドリンク
5	火	身体測定	きりん・ぞう組	わかめご飯・具だくさん汁 冬瓜のそぼろあんかけ	★米・炊き込みわかめ ★玉ねぎ・人参・ほうれん草・薄揚げ・お鮭・みそ ★冬瓜・鶏ミンチ・三度豆・片栗粉	ねぎ焼き
6	水	プール開き	ひよこ・あひる りす・うさぎ組	◎あんかけ丼 ジャーマンポテト・ワンタンスープ	★米・豚肉・ちくわ・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・生椎茸・片栗粉・中華あじ ★あらびきウインナー・じゃが芋・コンソメ ★ワンタンの皮・にら・もやし・コンソメ	
7	木	身体測定	りす・うさぎ組	鮭ちらし・三度豆のごま和え 七夕入麺・フルーツ	★米・鮭フレーク・高野豆腐・ごぼう・かまぼこ・コーン・酢 ★三度豆・白ごま ★素麺・オクラ・干し椎茸・人参 ★すいか	ツナサンド
8	金	身体測定	ひよこ・あひる組	ハヤシライス ◎グリーンサラダ・フルーツ	★米・牛肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ビーフシチューの素・ケチャップ・牛乳 ★キャベツ・きゅうり・三度豆・フレンチドレッシング ★オレンジ	
9	土			ホットドック 具だくさんスープ	★ロールパン・あらびきウインナー・キャベツ・ケチャップ・マヨネーズ ★玉ねぎ・人参・じゃが芋・コーン・パセリ缶・コンソメ	
11	月			夏野菜カレー 付け合せ・フルーツ	★米・豚肉・玉ねぎ・人参・冬瓜・茄子・かぼちゃ・ピーマン・カレールー ★白菜・きゅうり ★バナナ	ヨーグルト
12	火			◎肉うどん ちくわの磯辺揚げ・フルーツ	★うどん・牛肉・薄揚げ・かまぼこ・人参・玉ねぎ・ねぎ ★ちくわ・青のり・小麦粉 ★りんご	チーズパンケーキ
13	水			麻婆豆腐・◎きゅうりともやし中華和え 野菜スープ	★木綿豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ねぎ・みそ・ケチャップ・片栗粉 ★きゅうり・もやし・ごま油・酢 ★大根・しめじ・わかめ・コンソメ	
14	木			サワラの塩焼き キンピラ・みそ汁	★サワラ ★ごぼう・人参・白ごぼう ★かぼちゃ・玉ねぎ・人参・もやし・薄揚げ・ねぎ・みそ	お麩ラスク
15	金	お泊り保育	ぞう組	三色丼 お浸し・すまし汁	★米・鶏ミンチ・卵・ほうれん草 ★三度豆 ★玉ねぎ・まいたけ・薄揚げ・わかめ	
16	土	お泊り保育	ぞう組	◎卵サンド・フルーツ ◎コーンポタージュスープ	★食パン・卵・マヨネーズ ★種無し巨峰 ★コーン・玉ねぎ・人参・ポタージュスープの素	
18	月	海の日				
19	火	誕生会		ケチャップライス・コンソメスープ ウインナーと野菜のグラタン	★米・ケチャップ・コンソメ ★白菜・しめじ・オクラ・コンソメ ★あらびきウインナー・マカロニ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・アスパラガス・ホワイトソース缶・パン粉	◎かぼちゃホットケーキ
20	水			豚肉と茄子のみそ炒め 蒸かし芋・すまし汁	★豚肉・茄子・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・みそ ★さつま芋 ★木綿豆腐・三度豆・まいたけ	ヨーグルトドリンク
21	木			振りかけご飯・みそ汁 肉じゃが	★米・振りかけ(煮干し・青のり・白ごま) ★白菜・しめじ・えのきだけ・みそ ★牛肉・玉ねぎ・人参・三度豆・じゃが芋・糸こんにゃく	アメリカンドック
22	金	体重測定	ひよこ組	クリームスパゲティ 野菜スープ・フルーツ	★スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・えのきだけ・クリームシチューの素・牛乳 ★キャベツ・三度豆・生椎茸・コンソメ ★りんご	
23	土			ごぼうご飯 入麺	★米・牛肉・ごぼう・人参・薄揚げ・白ごま ★素麺・オクラ・干し椎茸	
25	月			◎キーマカレー・フルーツ ◎キャベツのシーチキン和え	★米・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・カットマト缶・カレールー ★メロン ★キャベツ・シーチキン缶	ヨーグルト
26	火	避難訓練		パセリご飯・わかめスープ ◎カレイのラトウーユ	★米・パセリ缶 ★わかめ・しめじ・まいたけ・コンソメ ★カレイ・玉ねぎ・人参・黄パプリカ・茄子・ズッキーニ・オクラ・カットマト缶・コンソメ	
27	水			ささ身フライ 春雨サラダ・みそ汁	★ささ身・卵・小麦粉・パン粉 ★春雨・きゅうり・人参・白ごま ★玉ねぎ・茄子・薄揚げ・みそ	
28	木			◎焼きそば・フルーツ ◎さつま芋とピーマンのキンピラ	★中華麺・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・青のり・かつお節 ★りんご ★さつま芋・ピーマン・白ごま	◎フルーチェ
29	金	終業式		肉野菜炒め・すまし汁 ごまマヨ和え	★牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・キャベツ・コンソメ ★冬瓜・しめじ・ねぎ ★じゃが芋・マヨネーズ・白ごま	
30	土			鮭ピラフ・フルーツ 具だくさんスープ	★米・鮭フレーク・玉ねぎ・ミックスベジタブル ★バナナ ★大根・えのきだけ・オクラ・じゃが芋・コンソメ	

◆七夕のいわれ◆

七夕は本来、旧暦7月7日の行事で五節供の1つですが、現在、都会では新暦の7月7日に行っています。6日の夕方に笹竹などの飾りつけをし、7日の朝に川や海へ流します。これを「七夕流し」「七夕送り」と呼んでいます。
七夕というと、牽牛星(けんぎゅうせい)と織女星(しょくじょせい)が年に一度天の川を挟んで会うという説話があります。この星祭りの行事は中国から日本へ伝わってきました。
また、日本には古くから麦の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。これが結びついたのが、今の七夕行事です。



☆ 平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。
☆ そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。
☆ ..☆ 

(作ってみよう!)

◆野菜入りホットケーキ◆

ひとくちメモ

【材料】2人分
・ホットケーキ20g ・卵1個 ・牛乳140cc
・人参50g ・かぼちゃ50g
【作り方】
①ホットケーキミックスに牛乳、卵、すりおろした人参、かぼちゃを入れる。
②フライパンで焼く。
【アドバイス】
ご飯を食べられる時間はないけれど、たっぷり栄養はとってほしい時のお手軽メニューです。色々な具材を入れてためてみてください。日曜日の朝、ゆつたりした時間にお子さんと一緒に作ってみませんか？

保育園の誕生会でかぼちゃ入りホットケーキがです。

