



7月 給食献立予定表

♡ スプーンを使うメニュー
☆ 新メニュー

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	月	お茶 せんべい	麺	ぶっかけ冷やしそうめん 南瓜の煮物 パナナ	大葉 トマト ささみ 梅肉 胡瓜 小ねぎ ゴマ 昆布 そうめん 南瓜 ちくわ バナナ 米 胡瓜 塩昆布 他	お茶 塩おにぎり/胡瓜の昆布づけ
2	火	お茶 ビスケット	ご飯	☆枝豆とコーンのコロケ ひじきの金平 豆腐と三つ葉の清汁	じゃが芋 枝豆 コーン 玉葱 鶏挽肉 パン粉 ちくわ ひじき ごぼう こんにゃく油揚げ豆腐三つ葉ワカメ 鮎パンバナナレーズン生クリーム他	牛乳 ☆バナナレーズンクリームパン
3	水	お茶 パウムクーヘン	ご飯	魚の塩焼き 白和え 味噌汁	魚 大根 ポン酢 小松菜 豆腐 こんにゃく 生椎茸 人参 ゴマ 茄子 キャベツ オクラ イリコ 昆布 牛乳 枝豆 他	牛乳 枝豆
4	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	南瓜のチーズ焼き タコと胡瓜の和え物 チャウダー	ベーコン 南瓜 スズキーニ 玉葱 チーズ タコ 胡瓜 ワカメ あさり キャベツ 人参 じゃが芋 粉乳 甘酒 きな粉 他	牛乳 甘酒もち
5	金	お茶 ポン菓子	ちらし 寿司	七夕会食	いんげん豆 人参 蓮根 椎茸 合挽き肉 豆腐 パプリカ アスパラ 玉葱 じゃが芋 卵 胡瓜 ハム オクラ そうめん 昆布 かつお節 スイカ 他	七夕すいか
6	土	お茶 せんべい	ご飯	ちくわの磯辺揚げ 厚揚げのコロコロサラダ ポトフ	ちくわ 大葉 厚揚げ 胡瓜 ミニトマト 水菜 卵 マヨネーズ ヨーグルト レモン汁 給肉 人参 ごぼう キャベツ しめじニラ 他	お茶 ゴマクッキー
8	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	肉じゃが 人参とツナの和え物 味噌汁	豚肉 玉葱 糸こんにゃく じゃが芋 人参 ツナ レタス パセリレモン汁 スズキーニ ワカメ 油揚げ かつお節 ヨーグルト 卵 他	牛乳 ☆マーマレードクッキー
9	火	お茶 クラッカー	ご飯	ニラ卵	イカ ニラ 玉葱 もやし 卵 鶏挽肉 ゴーヤ 春雨 チンゲン菜 豆腐 エノキ 白葱 昆布 牛乳 他	牛乳 丸ぼうろ
10	水	お茶 クッキー	ご飯	ポークカレー タコとれんこんのサラダ メロン	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 水菜 タコ 蓮根 パプリカ 胡瓜 メロン 牛乳 とうもろこし 他	牛乳 蒸しとうもろこし
11	木	お茶 ミニケーキ	ご飯	鱈のマリネ 切り干し大根の煮物 小松菜としめじの味噌汁	アジ 玉葱 カイワレ大根 パプリカ レモン汁 切り干し大根 人参 たぶら 椎茸 小松菜 しめじ 玉ねぎ イリコ 昆布 食パン きな粉他	牛乳 きな粉はちみつパン
12	金	お茶 せんべい	麺	☆トマトラーメン 豚肉ともやしの葱塩チャンプルー 林檎	鶏肉 アスパラガス トマト 水菜 中華めん 豚肉 もやし ピーマン 豆腐 卵 葱 林檎 昆布 米 他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
13	土	お茶 ビスケット	ご飯	肉団子と春雨のスープ煮 南瓜のサラダ 味噌納豆	鶏挽肉 生姜 玉葱 きくらげ 春雨 豆腐 チンゲン菜 かつお節 白ネギ 南瓜 クリームチーズ さつま芋 ブロッコリー豚挽き肉納豆他	お茶 せんべい
16	火	お茶 クラッカー	ご飯	れんこんナゲット レタスサラダ のっぺい汁	れんこん 鶏挽肉 玉葱 にんにく レタス ワカメ アスパラガス 胡瓜 ブロッコリースプラウト 大根 人参 ごぼう 白葱 こんにゃく生椎茸他	牛乳 バナナ
17	水	お茶 ミニケーキ	ご飯	魚のガーリックソテー チリコンカン ニラともやしの味噌スープ	魚 にんにく 小ねぎ 牛挽肉 大豆 玉葱 トマトホール缶 パセリ しめじ ニラ もやし 豚挽き肉 粉乳 バナナ林檎キウイオレンジパン他	フルーツヨーグルト
18	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	麻婆豆腐 茄子の中華サラダ 粟米湯	豚挽き肉 白葱 ニラ 生姜 にんにく 豆腐 茄子 胡瓜 ハムコーン 甘酒 リンゴジュース 牛乳 他	牛乳 林檎と甘酒のゼリー/ビスケット
19	金	お茶 クッキー	麺	がね わかめうどん パイナップル	れんこん さつま芋 ごぼう 生椎茸 ゴーヤ 豆腐 ワカメ 小ねぎ かまぼこ うどん イリコ 昆布 パイナップル他	お茶 とうもろこしおにぎり
20	土	お茶 クラッカー	ご飯	五目煮 じゃこピーマン えびと冬瓜のスープ	大豆 ごぼう 人参 板こんにゃく 干し椎茸 昆布 じゃこ ピーマン キャベツ えび 冬瓜 他	お茶 パウムクーヘン
22	月	お茶 ビスケット	ご飯	ハッシュドビーフ マロニーサラダ オレンジ	牛肉 玉葱 人参 しめじ デミグラスソース マロニー 水菜 卵 ハム マヨネーズ 粉乳 他	牛乳 レモンマフィン
23	火	お茶 せんべい	ご飯	ふわふわ卵の生姜あんかけ 緑黄色野菜のサラダ 春雨スープ	卵 玉葱 人参 エノキ いんげん豆 ブロッコリー アスパラ 南瓜 水菜 ササミ 春雨 チンゲン菜 エノキ ワカメ 昆布 牛乳レモンヨーグルト他	牛乳 キャロットパン
24	水	お茶 卵ぼうろ	ご飯	魚の大葉味噌焼き 千草サラダ さっぱりかき卵汁	魚 にんにく 生姜 大葉 レタス 大根 水菜 人参 セロリ カイワレ大根 ギョーザの皮 トマト 玉葱 卵 さつま芋 牛乳 他	牛乳 さつま芋のミルクかりんとう
25	木	お茶 ビスケット	ご飯	豆腐かつ ひじきとれんこんの煮物 ミネストローネ	豆腐 パン粉 ひじき 蓮根 油揚げ 人参 いんげん豆 ゴマ 茄子 セロリ じゃが芋 しめじ オクラ 牛乳 南瓜 小豆 他	牛乳 冷やし南瓜団子
26	金	お茶 かりんとう	麺	豆乳ちゃんぽん オクラとささみの和え物 オレンジ	豚肉 えび キャベツ もやし きくらげ かまぼこ 豆乳 中華めん コーン ささみ オクラ 人参 ゴマ オレンジ 豚ミンチ ごぼう 生姜他	お茶 ☆豚ごぼうおにぎり
27	土	お茶 パウムクーヘン	ご飯	豚丼 じゃこと玉葱のおかか和え 清汁	豚肉 玉葱 もやし 生姜 エノキ じゃこ 玉葱 かつお節 モロヘイヤ 冬瓜 昆布 他	お茶 塩せんべい
29	月	お茶 クラッカー	ご飯	中華風厚焼き卵 大葉とじゃこの梅肉和え インゲン豆のスープ	卵 豚挽き肉 生椎茸 きくらげ 玉葱 チンゲン菜 山芋 胡瓜 大葉 じゃこ 梅肉 いんげん豆 しめじ 大根 牛乳 オレンジジュース 他	牛乳 オレンジマドレーヌ
30	火	お茶 せんべい	ご飯	☆豆腐のコーンあんかけ ゴーヤとツナのサラダ 豚汁	冬瓜 鶏挽肉 コーン 小ねぎ 昆布 干し椎茸 生姜 ゴーヤ ツナ 胡瓜 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 白葱 もやし タコ 他	ラッシー レーズンパン
31	水	お茶 卵ぼうろ	ご飯	鯛のかば焼き風 夏野菜ソテー モロヘイヤの味噌汁	鯛 さわら 茄子 スズキーニ セロリ 玉葱 パプリカ トマトホール缶 にんにく モロヘイヤ じゃが芋 エノキ 牛乳 ゴマ 他	牛乳 黒糖と黒ゴマのドーナツ

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

7月7日 七夕

そうめんは、七夕の行事食です。
そうめんのルーツは「索餅(さくべい)」という中国伝来の小麦料理といわれています。
「七夕に索餅を食べると無病息災」という言い伝えから七夕に供えられるようになったようです。七夕には裁縫などの上達を願う意味もあり、
白い糸に見立てたそうめんを食べるようになったとも言われています。

参考資料・・・いただきます・ごちそうさま

