7月のきゅうしょくだより

平成28年

さくらんぼ保育園

日	曜		午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	金	ごはん・豆腐とわかめのすまし汁・夏野菜のそぼろ煮 ゆでとうもろこし・ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豆腐・鶏挽肉	じゃがいも	豆苗・かぼちゃ 玉ねぎ・トマト
2	土	そうめん汁・五目きんぴら・トマトのレモン漬け	せんべい・ビスケット	豚肉・卵 厚揚げ豆腐	ごま	おくら・ごぼう 人参・いんげん
4	月	ジャムパン・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・三色野菜のグラッセ	アメリカンドック	ベーコン 豆腐・豚挽肉	ごま	きゃべつ・パセリ 人参・コーン
5	火	ごはん・じゃがいもと厚揚げ豆腐の味噌汁・魚の照り焼き お浸し・チーズ	せんべい・ビスケット	厚揚げ豆腐 魚	じゃがいも	長ねぎ・おくら きゃべつ・人参
6	水	ごはん・わかめスープ・麻婆豆腐・野菜の中華和え	パインケーキ	豚挽肉・豆腐 ロースハム	ごま	椎茸・もやし きゅうり・人参
7	木	七夕そうめん・チキンサラダ・フルーツポンチ	七夕カップケーキ	卵・鶏肉	ごま	きゃべつ・もやし きゅうり・トマト
8	金	ごはん・わかめと麩のすまし汁・スタミナ焼き・大豆のすき 昆布煮	黄な粉蒸しパン	豚肉・さつま揚げ	米粉・ごま	ピーマン・人参 椎茸・いんげん
9	土	おにぎり・味噌けんちん汁・かに風味サラダ・チーズ	せんべい・ビスケット	ロースハム カニ風味かまぼこ	蒸し中華	きゅうり・いんげん 人参・きゃべつ
11	月	ごはん・コーンスープ・カレー肉じゃが・カラフルひじき	じゃこトースト	豚肉・さつま揚げ	じゃがいも 食パン	人参・ピーマン 玉ねぎ・コーン
12	火	ごはん・もやしと麩の味噌汁・魚の土佐酢漬け・トマトのサラダ ふりかけ	せんべい・ビスケット	魚・卵 チーズ	麩・片栗粉	もやし・トマト えのき茸・人参
13	水	ごはん・ワンタンスープ・チーズ入りえのきバーグ 野菜のしらすかけ	せんべい・ビスケット	豚挽肉・豆腐 しらす干し	ワンタン(皮)	椎茸・小松菜 えのき茸・人参
14	木	ジャムパン　なすと油揚げ味噌汁・夏野菜たっぷりスペイン風オムレツ もやしのコーン入りソテー	サケおにぎり	油揚げ・卵	じゃがいも ごま	小松菜・玉ねぎ モロヘイヤ・もやし
15	金	ごはん・夕顔と油揚げの味噌汁・切り干し大根入りミートローフ 野菜のおかか和え	野菜ケーキ	厚揚げ豆腐 豚挽肉・卵	ごま	夕顔・きゃべつ 玉ねぎ・青のり
16	土	ミートスパゲティ・じゃがいも入りきんぴら	せんべい・ビスケット	鶏肉 厚揚げ豆腐	じゃがいも	玉ねぎ・青梗菜 マッシュルーム
19	火	ごはん・かぶと油揚げの味噌汁・魚のポテト焼き 野菜の韓国風和え物	せんべい・ビスケット	魚	じゃがいも ごま	きゅうり・玉ねぎ ピーマン・人参
20	水	夏野菜カレー・中華和え・ヨーグルト	フルーツ寒天	鶏肉・油揚げ	春雨 小麦粉	なす・いんげん かぼちゃ・人参
21	木	ごはん・けんちん汁・卵焼き・サラスパサラダ	せんべい・ビスケット	豆腐・豆乳 卵・ツナ	ごま	ごぼう・きゃべつ アスパラガス
22	金	ごはん・はんぺんの澄まし汁・鶏肉の甘味噌つけ焼き 三色野菜の揚げ煮	チーズカップケーキ	はんぺん 油揚げ	油	豆苗・トマト ごぼう・人参
23	土	おにぎり・五目汁・ピーマンとじゃこのきんぴら チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉・卵 じゃこ	じゃがいも ごま	青梗菜・椎茸 ピーマン・人参
25	月	ごはん・野菜たっぷり豆乳ミルクスープ・鶏肉のカレーソテー フルーツヨーグルト	人参ポッキー	ウインナー 鶏肉・豆乳	じゃがいも ごま	きゃべつ・玉ねぎ 人参・いんげん
26	火	ごはん・夕顔と厚揚げ豆腐の味噌汁・魚のみぞれ煮 野菜のチーズ焼き	小松菜とバナナのケーキ	厚揚げ豆腐 魚・卵	じゃがいも	大根・人参 かぼちゃ・小松菜
27	水	夏野菜スパゲティ・コンソメスープ・五目きんぴら ヨーグルト	サケおにぎり	ベーコン・竹輪	じゃがいも 春雨	ズッキーニ・なす トマト・いんげん
28	木	ごはん・豆腐と豆苗の味噌汁・豚肉と夏野菜の煮物 パンプキンサラダ	せんべい・ビスケット	豆腐・豚肉	マヨネーズ	豆苗・夕顔・椎茸 なす・いんげん
29	金	ごはん・ジュリエンヌスープ・鶏肉と高野豆腐の甘辛炒め おひたし	ゆでとうもろこし	鶏肉 高野豆腐	ごま	玉ねぎ・きゅうり 人参小松菜
30	土	おにぎり・冷やし汁・人参のおかか煮 チーズ	せんべい・ビスケット	鶏肉・卵 油揚げ	そうめん	人参・おくら ねぎ

もうすぐ七夕です、子どもたちは短冊に願いを込めて、

かわいいい七夕飾りを作っていました。

七夕に小麦粉の麺

もともとお盆の風習で、精霊棚とその棚に安置する幡を旧暦7月7日の夕方にこしらえたことから、「七夕」が「たなばた(棚幡)」と呼ばれるようになったと言われています。中国からアジア諸国に広まった行事で、麦の収穫祝いも兼ねており、日本の一部の地域ではそうめんを食べると無病息災で過ごせると言われています。