



# 7月のきゅうしょくだより

令和4年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 カと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	金	ご飯・ジュリエンスープ・鶏肉と高野豆腐の甘辛炒め 野菜のお浸し	黒糖蒸しパン	ベーコン・鶏肉 高野豆腐・豆乳	ごま 上新粉	ごぼう・玉ねぎ 人参・もやし
2	土	焼きそば・コンソメスープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉・豆腐 チーズ	蒸し中華 ごま	きゃべつ・人参 もやし・小松菜
4	月	ご飯・わかめとえのき茸の味噌汁・豚肉のしょうが焼き 野菜のチーズ焼き	せんべい・ビスケット	豚肉 粉チーズ	じゃがいも	玉ねぎ・ピーマン 人参・かぼちゃ
5	火	ご飯・春雨スープ・肉団子の甘酢あんかけ 野菜のしらすかけ	ヨーグルトパン	豚挽肉・豆腐 しらす干し	春雨 強力粉	ねぎ・小松菜 きゃべつ・人参
6	水	ご飯・わかめと豆腐の澄まし汁・スタミナ焼き 切り干し大根の含め煮	たこ焼き風ポテト	豆腐・豚肉 油揚げ	じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ・小松菜 ピーマン・椎茸
7	木	七夕そうめん・鶏肉のオレンジ煮・コールスローサラダ・七夕ゼリー	鮭おにぎり	鶏卵・鶏肉 鮭	そうめん 押し麦・ごま	人参・おくら・ねぎ きゃべつ・きゅうり
8	金	ご飯・えのき茸とにらのかき玉汁・高野豆腐のカレー煮 サラスパサラダ	きなこパンケーキ	鶏卵・豚肉 高野豆腐	片栗粉・ごま スパゲティ	にら・えのき茸 いんげん・人参
9	土	スープスパゲティ・ポテトきんぴら・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	ベーコン・豆乳 厚揚げ豆腐	スパゲティ じゃがいも・春雨	玉ねぎ・人参 小松菜・ねぎ
11	月	夏野菜カレーライス・中華和え・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉・鶏卵 豆乳	上新粉・春雨 小麦粉	玉ねぎ・おくら なす・かぼちゃ
12	火	ご飯・豆腐とわかめの味噌汁・魚のポテト焼き 三色野菜ののり和え	せんべい・ビスケット	豆腐 魚	片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ・もやし 小松菜・人参
13	水	パン・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・野菜のグラッセ トマトのレモンマリネ	わかめおにぎり	ベーコン 豚挽肉・豆腐	ごま・バター 小麦粉	きゃべつ・トマト いんげん・人参
14	木	ご飯・けんちん汁・ひじき入り厚焼き卵・わかめふりかけ	ポテトおやき	豆腐・鶏卵 油揚げ	じゃがいも ごま・片栗粉	大根・ごぼう ブロッコリー
15	金	ご飯・小松菜とえのき茸の味噌汁・鶏肉の甘味噌漬け焼き 三色野菜の揚げたし	ココアケーキ	鶏肉 豆乳	ごま 上新粉	えのき茸・トマト 小松菜・かぼちゃ
16	土	冷やし五目そうめん・ピーマンとじゃこのきんぴら 鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵 ちりめんじゃこ	そうめん・ごま じゃがいも	人参・きゅうり 小松菜・ピーマン
19	火	ご飯・じゃがいもと厚揚げ豆腐の味噌汁・魚のごま味噌煮 おひたし	せんべい・ビスケット	厚揚げ豆腐 魚	じゃがいも ごま	ねぎ・小松菜 もやし・おくら
20	水	ご飯・切り干し大根のスープ・肉じゃが・カラフルひじき	キャロットケーキ	ベーコン・豚肉 さつま揚げ	ごま・春雨 じゃがいも	玉ねぎ・ピーマン 人参・とうもろこし
21	木	パン・野菜スープ・鶏肉のカルカッタ風・花形たまご	ほうれん草の クラッカー	ベーコン・豆乳 鶏肉・鶏卵	じゃがいも ごま・小麦粉	玉ねぎ・きゃべつ いんげん・人参
22	金	ご飯・豆腐とえのき茸の澄まし汁 切り干し大根入りミートローフ・野菜のおかか和え	お祭り	豆腐・豚挽肉 豆乳・きなこ	上新粉	えのき茸・人参 玉ねぎ・もやし
23	土	冷やしきつねそうめん・ツナサラダ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏肉・油揚げ ツナ(油漬け)	そうめん ごま	きゃべつ・おくら きゅうり・ねぎ
25	月	ご飯・コンソメスープ・夏野菜ころころ麻婆豆腐 トマトのレモンマリネ	せんべい・ビスケット	ベーコン 豚挽肉・豆腐	じゃがいも 片栗粉・ごま	小松菜・トマト なす・おくら・椎茸
26	火	ご飯・にんじゃスープ・白身魚のマリネ・野菜のごま和え	ゆでとうもろこし	豆腐 魚	片栗粉 ごま	夕顔・きゅうり とうもろこし
27	水	キーマカレーライス・和風サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビス ケット	豚挽肉 ベーコン	じゃがいも 上新粉・押し麦	人参・きゃべつ 玉ねぎ・もやし
28	木	ご飯・なすと油揚げの味噌汁・夏野菜たっぷりオムレツ もやしのソテー	わかめの甘辛 クッキー	油揚げ 鶏卵・チーズ	じゃがいも バター・小麦粉	なす・モロヘイヤ 人参・ズッキーニ
29	金	ご飯・豆腐と切り干し大根の味噌汁・豚肉と夏野菜の煮物 パンプキングリル	せんべい・ビスケット	豆腐 豚肉	ごま	夕顔・いんげん なす・かぼちゃ
30	土	かしわそうめん・竹輪と人参のカレー煮 鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵 ちくわ	そうめん ごま・しらたき	小松菜・人参 玉ねぎ

## 七夕にそうめんを食べる理由

昔の中国の「索餅(さくべい)」という料理が由来しています。中国の言い伝えでは、7月7日に亡くなった帝の子どもが疫病を流行らせたため、帝の子どもの好物であった索餅をお供えたところ、疫病の流行が治まったそうです。索餅は硬くて子供などは特に食べにくかったため、時代の流れとともに食べやすく舌触りの良いそうめんを食べるようになったというものです。

