



# 7月の給食(離乳食献立)だより

令和4年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名(材料名)
1	金	おかゆ・スープ(人参・玉ねぎ)・高野豆腐と野菜のそぼろ煮(挽肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・きゅうり・片栗粉)・野菜のお浸し(きゃべつ・もやし・小松菜・人参)
2	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・きゃべつ・人参・小松菜・もやし・昆布だし) 豆腐とわかめの煮物(豆腐・わかめ・ねぎ)
4	月	おかゆ・味噌汁(えのき茸・カットわかめ)・野菜のそぼろ炒め(挽肉・玉ねぎ・ピーマン) 野菜のチーズ焼き(じゃがいも・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・粉チーズ)・きざみトマト(トマト)
5	火	おかゆ・スープ(春雨・椎茸・人参・ねぎ)・肉団子の甘酢あんかけ(挽肉・豆腐・玉ねぎ・きなこ・片栗粉) 野菜のお浸し(きゃべつ・人参・もやし)・焼きバナナ(バナナ)
6	水	おかゆ・澄まし汁(カットわかめ・豆腐・ねぎ)・豚肉と野菜の旨煮(挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜・ピーマン) 二色きんぴら(じゃがいも・人参)
7	水	七夕そうめん(そうめん・挽肉・おくら・人参・ねぎ)・人参マッシュ(人参・スキムミルク) コールスローサラダ(きゃべつ・きゅうり・コーン・スキムミルク)
8	金	おかゆ・味噌汁(えのき茸・いんげん)・高野豆腐のそぼろ煮(高野豆腐・挽肉・人参・玉ねぎ・片栗粉) 和風サラダ(きゃべつ・人参・きゅうり・すりごま)
9	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・人参・玉ねぎ・小松菜・ねぎ・昆布だし) ポテトきんぴら(じゃがいも・厚揚げ豆腐・春雨・人参)
11	月	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・スキムミルク・上新粉) 中華和え(春雨・人参・もやし・小松菜)
12	火	おかゆ・味噌汁(豆腐・カットわかめ)・魚のポテト焼き(白身または赤身の魚・じゃがいも・玉ねぎ・スキムミルク)・三色野菜ののり和え(もやし・小松菜・人参・きざみのり)・焼きバナナ(バナナ)
13	水	おかゆ・スープ(きゃべつ・ねぎ)・肉団子のトマト煮(挽肉・人参・玉ねぎ・豆腐・きなこ・トマト) 野菜のグラッセ(人参・さやいんげん・バター)
14	木	おかゆ・けんちん汁(豆腐・大根・人参・ねぎ)・炒り豆腐(豆腐・ひじき・人参・玉ねぎ) ポテトおやき(じゃがいも・片栗粉・スキムミルク)
15	金	おかゆ・味噌汁(小松菜・えのき茸・ねぎ)・鶏団子の旨煮(挽肉・豆腐・玉ねぎ・スキムミルク・片栗粉・トマト)・野菜の煮浸し(かぼちゃ・いんげん・人参・かつお節)
16	土	煮込みそうめん(そうめん・挽肉・人参・椎茸・小松菜・昆布だし) ポテトサラダ(じゃがいも・人参・きゅうり・スキムミルク)
19	火	おかゆ・味噌汁(じゃがいも・厚揚げ豆腐・ねぎ)・魚のごま味噌煮(白身または赤身の魚・すりごま) おひたし(もやし・小松菜・人参・おくら・かつお節)
20	水	おかゆ・スープ(コーン・ねぎ)・肉じゃが(挽肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ・椎茸・いんげん) カラフルひじき(ひじき・人参・ピーマン・春雨・とうもろこし)
21	木	おかゆ・スープ(人参・じゃがいも・玉ねぎ・きゃべつ・いんげん)・鶏つくね(挽肉・玉ねぎ・スキムミルク) いんげんのごま和え(いんげん・すりごま)・焼きバナナ(バナナ)
22	金	おかゆ・澄まし汁(豆腐・えのき茸・ねぎ)・ミートローフ(挽肉・豆腐・玉ねぎ・人参・青のり・きなこ・スキムミルク)・野菜のおかか和え(きゃべつ・人参・もやし・小松菜・かつお節)
23	土	煮込みそうめん(そうめん・挽肉・カットわかめ・人参・おくら・ねぎ・昆布だし) ツナサラダ(ツナ・きゃべつ・人参・きゅうり・すりごま)
25	月	おかゆ・スープ(小松菜・じゃがいも)・豆腐と夏野菜の煮物(豆腐・挽肉・なす・おくら・人参・椎茸・ピーマン・片栗粉)・きざみトマト(トマト)
26	火	おかゆ・スープ(夕顔・豆腐・ねぎ)・白身魚のあんかけ(白身魚・片栗粉・玉ねぎ・きゃべつ・トマト) 野菜のごま和え(もやし・人参・きゅうり・すりごま)
27	水	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・スキムミルク・上新粉) 和風サラダ(人参・きゃべつ・もやし・きゅうり)・焼きバナナ(バナナ)
28	木	おかゆ・味噌汁(なす・ねぎ)・和風ラタトゥイユ(挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ズッキーニ) もやしの青のり和え(もやし・青のり)
29	金	おかゆ・味噌汁(豆腐・ねぎ)・豚肉と夏野菜の煮物(挽肉・夕顔・玉ねぎ・なす・いんげん) かぼちゃマッシュ(かぼちゃ・スキムミルク)
30	土	煮込みそうめん(そうめん・挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜・昆布だし) 人参の旨煮(人参)

## 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、帝の子どものお好物であった索餅をお供えしたところ、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。

