



# 7月のきゅうしょくだより

令和5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	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
3	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	上新粉 春雨	玉ねぎ・おくら なす・かぼちゃ
4	火	ご飯・豆腐と切り干し大根の味噌汁・豚肉と夏野菜の煮物 パンブキングリル	きなこパンケーキ	豆腐・豚肉 きなこ	ごま	夕顔・いんげん なす・かぼちゃ
5	水	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	せんべい・ビスケット	豚挽肉・豆腐 しらす干し	春雨 片栗粉・上新粉	ねぎ・小松菜 きゃべつ・人参
6	木	ご飯・えのき茸とにらのかき玉汁・高野豆腐のカレー煮 サラダ	ヨーグルトパン	鶏卵・豚肉 高野豆腐	片栗粉・ごま スパゲティ	えのき茸・にら いんげん・人参
7	金	七夕そうめん・タンドリーチキン・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・コーン
8	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	人参・玉ねぎ 小松菜・ねぎ
10	月	ご飯・切り干し大根のスープ・肉じゃが・カラフルひじき	せんべい・ビスケット	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
11	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	バナナクッキー	豆腐 魚	じゃがいも	玉ねぎ・もやし 小松菜・人参
12	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	おにぎり	ベーコン・豚挽肉 豆腐・きなこ	ごま・バター 小麦粉	きゃべつ・トマト いんげん・人参
13	木	ご飯・じゃがいもと厚揚げ豆腐の味噌汁・ひじき入り厚焼き卵 わかめふりかけ	せんべい・ビスケット	厚揚げ豆腐 鶏卵	じゃがいも ごま・小麦粉	人参・玉ねぎ ブロッコリー
14	金	小松菜とえのき茸の味噌汁・鶏肉の甘味噌漬け焼き 三色野菜の揚げびたし	ココアケーキ	鶏肉 豆乳	ごま 上新粉	小松菜・えのき茸 トマト・かぼちゃ
15	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 椎茸・ピーマン
18	火	ご飯・にんじясूप・白身魚のマリネ・マカロニサラダ	ゆでとうもろこし	豆腐・魚 ロースハム	マカロニ 片栗粉・ごま	夕顔・きゃべつ とうもろこし
19	水	ご飯・けんちん汁・切り干し大根入りミートローフ 野菜のおかか和え	ポテトおやき	豆腐・油揚げ 豚挽肉・きなこ	じゃがいも 片栗粉	大根・ごぼう 玉ねぎ・もやし
20	木	ご飯・野菜スープ・鶏肉のカルカッタ風・花形たまご	せんべい・ビスケット	ベーコン 鶏肉・鶏卵	じゃがいも ごま	玉ねぎ・きゃべつ いんげん・人参
21	金	ご飯・わかめと豆腐の澄まし汁・豚肉のしょうが焼き 野菜のチーズ焼き	きなこドーナツ	豆腐・豚肉 粉チーズ・豆乳	じゃがいも 上新粉	玉ねぎ・ピーマン 人参・かぼちゃ
22	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	人参・おくら ねぎ・きゅうり
24	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	ゼリー	ベーコン 豚挽肉・豆腐	じゃがいも ごま・片栗粉	小松菜・おくら なす・椎茸・トマト
25	火	ご飯・豆腐とえのき茸の澄まし汁・魚のごま味噌煮 おひたし	せんべい・ビスケット	豆腐 魚	ごま	ねぎ・もやし 小松菜・おくら
26	水	ご飯・ジュリエンスープ・鶏肉と高野豆腐の甘辛炒め しょうゆフレンチ	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・きゃべつ
27	木	ご飯・なすと油揚げの味噌汁・夏野菜たっぷりオムレツ きなこサラダ	わかめの甘辛クッキー	油揚げ・鶏挽肉 鶏卵・チーズ	じゃがいも 小麦粉・ごま	なす・モロヘイヤ 人参・ズッキーニ
28	金	ご飯・わかめとえのき茸の味噌汁・スタミナ焼き 切り干し大根の含め煮	おまつり	豚肉 油揚げ	じゃがいも 片栗粉	えのき茸・小松菜 ピーマン・椎茸
29	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	玉ねぎ・人参 小松菜
31	月	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 もやし・きゅうり

## 七夕にそうめんを食べるのはどうして？

七夕にそうめんを食べるのは歴史の伝説が由来していて、古代中国の時代に、帝の子供が7月7日に熱病で亡くなられたそうです。その亡くなった子供が、霊鬼神となって熱病を流行らせました。そこで、生前にその子の好物だった「素餅(さくべい)」をお供えしたところ、その熱病がおさまった、という伝説からきています。

