

2025 年 7 月



7月のきゅうしょくだより



さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	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 火	ごはん 鮭のマリネ マカロニサラダ 豆腐のコンソメスープ 果物	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鮭、ロースハム、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、マカロニ	玉ねぎ、キャベツ、トマト、人参、きゅうり、えのき茸、長ねぎ、果物
2 水	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 野菜のしらすかけ 春雨の中華スープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎キャロット蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、しらす干し、牛乳、調製豆乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、春雨、上新粉	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、人参、もやし、干し椎茸、万能ねぎ
3 木	ごはん ひじき入り厚焼き卵 小松菜ともやしののり和え わかめふりかけ じゃがいもと厚揚げ豆腐の味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、厚揚げ、牛乳、調製豆乳	精白米、すりごま、砂糖、油、いりごま、ごま油、じゃがいも、小麦粉	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、小松菜、もやし、切干大根、万能ねぎ、ほうれん草
4 金	ご飯 和風ミートローフ キャベツともやしのおかか和え ジュリエンスープ 果物	○牛乳・せんべい(未満児)	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、かつお節、ベーコン、牛乳、スキムミルク	精白米、油、じゃがいも、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、人参、えのき茸、キャベツ、もやし、小松菜、ごぼう、果物
5 土	スーパゲッティ ポテトキンpira 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	ベーコン、調製豆乳、厚揚げ、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、じゃがいも、春雨、油、砂糖	人参、玉ねぎ、小松菜、クリームコーン缶、万能ねぎ
7 月	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	○牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	卵、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、スキムミルク、牛乳、塩ざけ	そうめん、油、砂糖、精白米、押麦、いりごま	人参、オクラ、万能ねぎ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶
8 火	ごはん 魚のポテト焼き カラフルひじき 豆腐とわかめの味噌汁 果物	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鮭、スキムミルク、ベーコン、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、人参、小松菜、ホールコーン缶、長ねぎ、果物
9 水	パン 煮込みハンバーグ トマトレモンマリネ 玉ねぎとベーコンのコンソメスープ 果物	○牛乳・せんべい(未満児) ◎バナナクッキー ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、スキムミルク、ベーコン、牛乳	パン、油、砂糖、無塩バター、小麦粉、コーンフレーク	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、レモン、えのき茸、万能ねぎ、果物、バナナ
10 木	ごはん 高野豆腐のカレー煮 サラスパサラダ えのき茸とにらのかき玉汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ヨーグルトパン ◎牛乳	豚もも肉、高野豆腐、ツナ缶、スキムミルク、卵、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、片栗粉、スパゲッティ、すりごま、強力粉、砂糖、油	人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、えのき茸、にら
11 金	ごはん 鶏肉の甘味噌焼き 三色野菜の揚げびたし 小松菜とえのき茸の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ココアケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、かつお節、牛乳、調製豆乳	精白米、砂糖、油、いりごま、上新粉	玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、さやいんげん、人参、小松菜、えのき茸、バナナ
12 土	冷やし五目そうめん じゃがいもとピーマンのきんpira 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ささみ、卵、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、じゃがいも、ごま油、すりごま	人参、きゅうり、干し椎茸、小松菜、ピーマン
14 月	夏野菜カレーライス 小松菜ともやしの中華和え 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、きなこ	精白米、油、上新粉、砂糖、いりごま、ごま油、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、切干大根、なす、かぼちゃ、レーズン、オクラ、小松菜、もやし
15 火	ごはん ポークチャップ パンブキングリル 豆腐と切干大根の味噌汁 果物	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ゆでとうもろこし ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、小松菜、しめじ、かぼちゃ、切干大根、万能ねぎ、果物、とうもろこし
16 水	ごはん 夏野菜ころころ麻婆豆腐 トマトレモンマリネ 春雨と小松菜の中華スープ 果物	○牛乳・せんべい(未満児) ◎アイスクリーム ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨	にんにく、生姜、なす、オクラ、人参、ピーマン、椎茸、長ねぎ、トマト、レモン、小松菜、果物

2025 年 7 月



7月のきゅうしょくだより



さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	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)
17 木	ごはん 鶏肉のカルカッタ風 花形たまご 野菜スープ 果物	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、卵、スキムミルク、ベーコン、牛乳	精白米、油、すりごま、じゃがいも	人参、にんにく、生姜、長ねぎ、トマトジュース、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、さいいんげん、果物
18 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜のチーズグリル わかめとえのき茸の味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこドーナツ ◎牛乳	豚かたロース、スキムミルク、ピザ用チーズ、牛乳、おから、調製豆乳、きなこ	精白米、油、じゃがいも、上新粉、砂糖	生姜、玉ねぎ、ピーマン、人参、かぼちゃ、トマト、えのき茸、切干大根
19 土	冷やしきつねそうめん ツナサラダ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ささみ、油揚げ、ツナ缶、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、すりごま	人参、オクラ、万能ねぎ、キャベツ
22 火	ごはん 魚のごま味噌煮 小松菜ともやしのお浸し 豆腐とえのき茸の澄まし汁 果物	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめの甘辛クッキー ◎牛乳	鮭、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、小麦粉、ホットケーキミックス、いりごま、油、ごま油	生姜、小松菜、もやし、人参、えのき茸、万能ねぎ、果物
23 水 ☆	《お誕生会メニュー》 かにライス 鶏肉のから揚げ フライドポテト 小松菜の味噌汁 すいか	○牛乳・せんべい(未満児) ◎イチゴジャムケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、調製豆乳、ウインナー	精白米、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、小松菜、もやし、長ねぎ、すいか
24 木	ごはん 夏野菜たっぷりオムレツ きなこサラダ なすと油揚げの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、スキムミルク、プロセスチーズ、きなこ、油揚げ、牛乳	精白米、じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、モロヘイヤ、ブロッコリー、なす、万能ねぎ
25 金	ごはん スタミナ焼き 切干大根の和風サラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	豚かたロース、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、押麦、いりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、ピーマン、にんにく、切干大根、きゅうり、もやし、長ねぎ、バナナ
26 土	かしわそうめん 竹輪と人参のカレー煮 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、しらたき	玉ねぎ、人参、小松菜
28 月	キーマカレーライス ベーコンとキャベツの和風サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃとバナナのシュガー焼き ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、ベーコン、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、ホットケーキミックス、グラニュー糖	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、キャベツ、もやし、きゅうり、かぼちゃ、バナナ
29 火	ごはん 魚と野菜の味噌焼き 切干大根のさっぱり和え わかめと豆腐の澄まし汁 果物	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトクラッカー ◎牛乳	さば、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳、粉チーズ	精白米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	ピーマン、玉ねぎ、人参、切干大根、きゅうり、もやし、万能ねぎ
30 水	ごはん 豆腐とツナのチキンバーグ 彩り野菜のナムル 小松菜とじゃがいものコンソメスープ 果物	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ソーセージと野菜のパンケーキ ◎牛乳	鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、ベーコン、牛乳、ポークウインナー	精白米、押麦、片栗粉、油、すりごま、ごま油、じゃがいも、ホットケーキミックス	玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、小松菜、果物、ホールコーン缶、さいいんげん
31 木	親子丼 キャベツとちくわのごま和え もやしと油揚げの味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、卵、焼き竹輪、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、押麦、いりごま	人参、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、小松菜、もやし、長ねぎ、バナナ

※給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください

どうして七夕にはそうめんを食べるのかな？

中国の伝説では、7月7日に亡くなった皇帝の子供が鬼となり疫病を流行らせた際、その子供の好物だった索餅（そうめんの原型）を供えたところ、疫病が治まったと伝えられています。この故事から、七夕にそうめんを食べることで無病息災を願う風習が生まれたそうです。また、織姫のお仕事、機織りの糸にそうめんをなぞらせ、機織りが上達するように願いをこめてそうめんを食べるようになったという説もあります。保育園では7月7日に七夕そうめんを食べますよ。

