



令和3年度

# 7月 給食だより

相浦保育園



日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくなる
1	木	牛乳 せんべい	鶏のマーマレード焼き たまごスープ キャベツのゴマ和え 梅納豆 みかん缶	アイスマルク おさつステック	鶏肉 卵 納豆 脱脂粉乳 牛乳	さつまいも 米	玉ねぎ 人参 えのき キャベツ きゅうり 梅 みかん缶
2	金	ミルクココア	鮭の塩焼き すまし汁 五目豆 レタス 黄桃缶	お茶 おにぎり	鮭 たまご豆腐 大豆 鶏肉	こんにゃく 米	えのき みつば 玉ねぎ 人参 ごぼう レンコン レタス もも缶
3	土	牛乳	オープンオムレツ トマトスープ ドレッシングサラダ 牛乳 パイン缶	牛乳 クッキー	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	じゃが芋 米(パン)	人参 玉ねぎ ビーマン トマト えのき セロリ キャベツ きゅうり パイン缶
5	月	アイスマルク	親子丼 人参サラダ いりこ かぼちゃのオリーブ焼き パナナ	豆乳 アーモンドケーキ	鶏肉 卵 いりこ 豆乳	オリーブ油 バター 米	玉ねぎ 干しいたけ 人参 パセリ かぼちゃ パナナ
6	火	豆乳 クッキー	魚のごま焼き 厚揚げとえのきのみそ汁 ジャーマンポテト プチトマト オレンジ	牛乳 ジャムパン	あじ 生揚げ ベーコン 牛乳	じゃが芋 パン 米	えのき 玉ねぎ ねぎ 人参 トマト ネーブル
7	水	幼児牛乳 パン	七夕 天の川ちらし寿司 そうめん 鶏の照り焼 サラダ菜 ゼリー	牛乳 クッキー	はんぺん 卵 かまぼこ 鶏肉 牛乳	米 素麺	人参 しいたけ ごぼう きゅうり オクラ 玉ねぎ サラダ菜
8	木	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 豚汁 イカとワカメの酢の物 パイン缶	きな粉ミルク バナナ	ちくわ 豚肉 生揚げ いか 脱脂粉乳 きな粉	里芋 こんにゃく はるさめ 米	青のり 玉ねぎ 人参 大根 しいたけ ねぎ わかめ きゅうり パイン缶 パナナ
9	金	野菜ジュース	誕生会 サンドイッチ フライドポテト 枝豆 牛乳 カップヨーグルト	アイスクリーム	卵 ハム チーズ 牛乳 ヨーグルト	パンじゃが芋 米	トマト きゅうり レタス 枝豆
10	土	牛乳	肉じゃが 豆腐のお吸い物 チーズ レタス 黄桃缶	牛乳 せんべい	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	したらき じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 いんげん えのき みつば レタス もも缶
12	月	牛乳 せんべい	中華丼 春雨サラダ ソーセージ みかん缶	お茶 納豆スパゲティ	豚肉 卵 えび いか かにかま ソーセージ 納豆	はるさめ マカロニ バター 米	きくらげ だけのこ しいたけ チンゲンサイ 人参 白菜 きゅうり みかん缶 しそ の
13	火	アイスマルク バナナ	魚のみそ焼き かき玉汁 豆入りひじき煮 プチトマト パイン缶	牛乳 蒸しパン	白身魚 卵 さつまいも 大豆 牛乳	こんにゃく さつまいも 米	玉ねぎ 人参 みつば ひじき 枝豆 トマト パイン缶 干しぶどう パナナ
14	水	牛乳 パン	ミートスパゲティ パンプキンスープ チーズ オレンジ	フルーツヨーグルト	豚ひき肉 牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト	マカロニ バター 米	人参 玉ねぎ 干しいたけ トマト かぼちゃ パセリ ネーブル みかん缶 パナナ パイン缶
15	木	きな粉ミルク	麻婆豆腐 きんぴらごぼう きゅうり パナナ	アイスマルク もちもちチーズ	豚ひき肉 豆腐 ちくわ 脱脂粉乳 チーズ	こんにゃく 団子の粉 米	玉ねぎ 干しいたけ 人参 こねぎ ごぼう きゅうり パナナ
16	金	夏祭りごっこ お楽しみ給食			豚肉 鶏肉 牛乳 ウインナー	薄力粉 じゃが芋 米	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ
17	土	牛乳	すり身の五目焼き じゃが芋のみそ汁 人参しりしり パイン缶	豆乳 お菓子	すり身 油揚げ かつおフレーク 卵 豆乳	じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ きくらげ パイン缶
19	月	牛乳 クッキー	夏野菜カレー マカロニサラダ サラダ菜 白桃缶	アイスマルク きな粉団子	鶏肉 ハム 脱脂粉乳 きな粉	マカロニ 団子の粉 米	トマト缶 なす 玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ きゅうり キャベツ サラダ菜 もも缶
20	火	アイスマルク	魚のみそ煮 和風スープ のり納豆 パンプキンサラダ みかんヨーグルト	牛乳 アーモンドトースト	あじ(白身魚) ハム 納豆 ヨーグルト 牛乳	パン バター 米	えのき しそ 人参 玉ねぎ しいたけ わかめ きゅうり かぼちゃ のり みかん缶
21	水	幼児牛乳 パン	冷やし麦 トマト ゴーヤ入り豆腐チャンプル パナナ	ミルクココア もちもちドーナツ	かまぼこ 豆腐 豚肉 卵 脱脂粉乳 豆腐	素麺 団子の粉 薄力粉 米	玉ねぎ 干しいたけ わかめ ねぎ にがうり トマト パナナ
24	土	牛乳	魚の照り焼き ワカメスープ アスパラとベーコンのソテー パイン缶	牛乳 お菓子	白身魚 ベーコン 牛乳	バター 米	わかめ えのき 玉ねぎ みつば アスパラ 人参 パイン缶
26	月	牛乳 クッキー	ハヤシライス ポテトサラダ サラダ菜 オレンジ	アイスマルク 大豆といりこの揚げ煮	豚肉 ハム 脱脂粉乳 大豆	じゃが芋 米	玉ねぎ しめじ トマト缶 人参 きゅうり サラダ菜 ネーブル
27	火	ヤクルト きな粉マカロニ	鮭フライ 卵豆腐のすまし汁 プチトマト じゃが芋のカレーきんぴら パナナ	牛乳 ミルクパン	さけ 卵 たまご豆腐 ウインナー 牛乳 練乳	パン粉 薄力粉 じゃが芋 強力粉 バター 米	玉ねぎ えのき みつば わかめ 人参 パセリ トマト パナナ
28	水	幼児牛乳 パン	冷やし中華 茄子と豚肉の炒め物 チーズ すいか	冷やしぜんざい	焼豚 卵 豚肉 チーズ 小豆	中華麺 ごま油 団子の粉 米	きゅうり もやし なす 人参 すいか
29	木	牛乳 バナナ	鶏の唐揚げ キャロットスープ 豆サラダ パイン缶	お茶 おにぎり	鶏肉 生クリーム チーズ 大豆 ハム	さつまいも 米	人参 玉ねぎ パセリ きゅうり わかめ パナナ コーン缶 パイン缶
30	金	ぶどうジュース	アジの塩焼き 麩のすまし汁 トマト もやしとほうれん草の胡麻和え パナナ	アイスマルク お好み焼き	あじ(白身魚) ちくわ 卵 脱脂粉乳 チーズ ベーコン	麩 米	玉ねぎ えのき みつば もやし ほうれん草 人参 トマト パナナ キャベツ 青のり
31	土	牛乳	マカロニグラタン 野菜スープ いりこ 牛乳 白桃缶	牛乳 お菓子	ベーコン えび 牛乳 チーズ	マカロニ バター 薄力粉 米(パン)	玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 もも缶

は手作りのおやつです。

まだ、梅雨の時期が続きますが、いよいよ夏本番です。7月は、七夕や夏祭りなど楽しい行事もあります。熱中症や夏バテをしないよう規則正しい生活や、こまめな水分補給、栄養バランスの良い食事などを心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。夏野菜には水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。給食では、旬の野菜を取り入れて栄養のバランスを考えた食事を提供したいと思います。

### 今が旬☆夏野菜



### 7月7日・七夕『そうめん』

七夕にはそうめんを食べる風習がありますが、由来は中国から伝わった伝説で、「索餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるというもの。索餅はやがて作り方や形を変えて「そうめん」と変化し、七夕にはそうめんを食べるようになったと考えられています。

- ★ 7日 七夕
  - ★ 9日 誕生会
  - ★ 16日 夏祭りごっこ
- ※この日は、黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。

