

7月7日は七夕★

7月7日に「笹餅さくべい」を食べると1年間、無病息災で過ごせるという古代中国の伝説。そうめんはこの笹餅が変化したもの。園でもそうめんを出します。また七夕にちなんでお星さまいっぱい献立です。お楽しみに！



7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
わかめごはん・お豆腐ミートローフ ポテト・七夕そうめん・牛乳 ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ ☆ フライドポテト ☆ そうめん めんつゆ にんじん きゅうり 車ふ	ご飯・カレーのチリソース・れんこんサラダ かぼちゃの豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ まがれい トマトケチャップ 長ねぎ 片栗粉 ☆ キャベツ れんこん にんじん きゅうり マヨ ごま ☆ かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう 豆乳	ご飯・豆腐のツナグラタン ひじきサラダ・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ツナ じゃがいも たまねぎ にんじん ブロセスチーズ パン粉 普通牛乳 ☆ 乾ひじき キャベツ にんじん マヨネーズ ☆ えのき しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ	ご飯・健康ふりかけ・鮭のガーリックパン粉焼き ジャーマンポテト・野菜スープ ☆ 精白米 ☆ 煮干し あおさ ゆかり ☆ さけ ガーリックパウダー パン粉 ☆ じゃがいも にんじん たまねぎ ☆ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	ご飯・豚玉丼・かぼちゃのバターソーテー・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ ぶたもも 鶏卵 たまねぎ にんじん 糸みつば ☆ かぼちゃ 有塩バター ☆ キャベツ たまねぎ 切干しいんご にんじん えのきたけ 青ねぎ	牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天
ヤクルト・お星さまサンド ☆ 乳酸菌飲料 ☆ 食パン いちごジャム ブルーベリージャム	牛乳・おにぎり(しらす・ゆかり) ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 しらす干し ごま	牛乳・フルーツ牛乳ゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ フルーツ牛乳 粉寒天 ホイップクリーム	牛乳・オレンジ・きなこスナック ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆ 車ふ きなこ	牛乳・みかんケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス みかん缶詰	牛乳・ぶどうゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
ご飯・夏野菜のチキンカレー ブロッコリーサラダ・もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト なす 青ピーマン カレールウ ☆ ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ マヨ ☆ もやし たまねぎ こまつな にんじん	ご飯・カレーの生姜煮・ひじき入りいり豆腐・みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ まがれい しょうが ☆ ひじき 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん わかめ	ご飯・鶏肉のから揚げ・酢の物 みそ汁(えのき) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも おろししょうが・んにくに片栗粉 たまねぎ油 ☆ キャベツ りよくとうもやし きくらげ にんじん ☆ えのき たまねぎ こまつな にんじん 木綿豆腐	ご飯・納豆・鯖の照りマヨ焼き・小松菜と厚揚げのお浸し・すまし汁(ほうれん草) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ さば マヨ ☆ 生揚げ こまつな たまねぎ にんじん ☆ ほうれんそう たまねぎ 切干し にんじん えのき	ご飯・ちぐさやき・切干し大根の煮物 冬瓜スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 木綿豆腐 鶏ひき肉 にんじん ☆ 糸みつば 乾ひじき ☆ 切干しだいごんにんじん さやいんげん ☆ とうがん たまねぎ こまつな にんじん	五目ごはん・野菜スープ ヨーグルト ☆ 精白米 れんこん ごぼう にんじん さやいんげん ☆ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ☆ プレーンヨーグルト
お茶・コーンフレークヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ コーンフレーク プレーンヨーグルト	牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バターレモン	牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース みかん缶詰 粉寒天	牛乳・かぼちゃクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 くりかぼちゃ 有塩バター	牛乳・バナナ・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ チーズ	牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
海の日 	ご飯・スタミナ丼・ブロッコリーのゴマ和え・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ぶたかた たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン 焼き肉のたれ ☆ ブロッコリー キャベツ にんじん いりごま ☆ 木綿豆腐 たまねぎ 切干し こまつな にんじん	ご飯・鮭のポテトチーズ焼き もやしのカレー炒め・みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ さけ じゃがいも チーズ ☆ もやし キャベツ にんじん 青ピーマン ☆ 牛ひき肉 カレー粉 ☆ なす たまねぎ にんじん 青ねぎ 生揚げ	ご飯・お好み焼き風卵焼き・ひじき煮 みそ汁(さつまいも)・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ 煮干し あおさ ゆかり ☆ 鶏卵 木綿豆腐 キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ お好み焼きソース あおさ 削り節 ☆ 乾ひじき にんじん れんこん さやいんげん ☆ さつまいも たまねぎ にんじん 青ねぎ	ご飯・カレーのバーベキューソース スパゲッティサラダ・ジャガイモのミルクスープ ☆ 精白米 ☆ まがれい 片栗粉 カレー粉 中濃ソース ☆ トマトケチャップ ☆ スパゲティ キャベツ にんじん きゅうり マヨ ☆ じゃがいも 玉ねぎ にんじん ほうれんそう 牛乳	ご飯・チキンカレー・コールスローサラダ みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ ☆ キャベツ きゅうり にんじん マヨ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ
	牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ビュアココア	牛乳・すいか  ☆ 普通牛乳 ☆ すいか	お茶・フルーチェ ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳 フルーチェ	牛乳・バナナ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 煮干し ごま	牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増やすだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。園でも献立に取り入れています。 ● サバのカレー焼き ● カレイのバーベキューソース ● もやしのカレー炒め ● 鮭の大葉みそ焼き ● 酢の物など 元気に暑い夏を乗り切りましょう！	
ご飯・夏野菜マーボー豆腐 かぼちゃのオープン焼き・すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 たまねぎ なす ☆ トマト にんじん 青ピーマン ごま油 ☆ かぼちゃ チーズ ☆ こまつな たまねぎ にんじん えのき	ご飯・厚揚げと小松菜のそぼろ煮 きゃべつとじゃこの和え物・冷やし中華 ☆ 精白米 ☆ 生揚げ こまつな たまねぎ にんじん 合挽肉 ☆ キャベツ りよくとうもやし しらす干し にんじん ☆ 中華めん にんじん ツナ きゅうり めんつゆ ごま油	ご飯・鯖のカレー焼き・じゃがいもとツナの煮物・みそ豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ さば カレー粉 薄力粉 ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ツナ ☆ かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん 豆乳	ご飯・親子丼・切干大根の中華和え みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 たまねぎ にんじん 糸みつば ☆ 切干しだいごんにんじん キャベツ もやし きゅうり ☆ にんじん ごま ごま油 ☆ 厚揚げ こまつな たまねぎ にんじん		
牛乳・ニンジンクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター にんじん	お茶・梅ソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト いちごジャム	牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい			