



7月のこんだて



令和 3年 7月 1日 枚田みのり保育園

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるし星に祈る「七夕」。ひこぼしとおりひめの伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「たなばた」と中国から伝来した「きっこうでん」という行事が結びついたものといわれています。給食でも7月7日は七夕メニューにしました。

☆七夕メニュー☆

- ・カレーピラフ
- ・豆腐ハンバーグ
- ・ポテト
- ・コンソメスープ
- ☆おやつ お星さまクッキー



1(木)	2(金)	3(土)
<b>親子丼・ブロッコリーのゴマ和え</b> <b>みそ汁(豆腐・小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ ブロッコリー キャベツ にんじん ごま ☆ 木綿豆腐 こまつな 人参 たまねぎ 切干し大根	<b>ご飯・すずきの梅醤油煮</b> <b>切干大根のサラダ・みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ すずき うめ塩漬 ☆ にんじん 切干大根 きゅうり ツナ缶 ☆ 木綿豆腐 塩わかめ にんじん たまねぎ	<b>ご飯・焼き肉風炒め</b> <b>さつまいもの甘煮・すまし汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ 牛肉 ビーマン きゃべつ にんじん たまねぎ ごま ☆ さつまいも ☆ にんじん たまねぎ こまつな 木綿豆腐
<b>牛乳・玄米フレーククッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 玄米 薄力粉 有塩バター	<b>牛乳・りんご・きなこマカロニ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆きなこ マカロニ	<b>牛乳・りんごゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
<b>ご飯・スコップコロッケ</b> <b>ひじきサラダ・夏野菜の豚汁</b> ☆ 精白米 ☆ じゃがいも 牛ひき肉 ぶたひき肉 パン粉 にんじん たまねぎ ☆ にんじん きゅうり 乾ひじき マヨネーズ ☆ ぶた肉 なす かぼちゃ 人参 たまねぎ 青ねぎ	<b>ご飯・ホキのパン粉焼き・かぼちゃのオープン焼き・わかめスープ</b> ☆ 精白米 ☆ ホキ パン粉 ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ 塩わかめ にんじん たまねぎ 木綿豆腐	<b>カレーピラフ・豆腐ハンバーグ</b> <b>ポテト・コンソメスープ</b> ☆ 精白米 カレー粉 ビーマン 人参 たまねぎ ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 さやいんげん 乾ひじき たまねぎ 人参 ☆ じゃがいも ☆ ほうれんそう 人参 たまねぎ キャベツ	<b>ご飯・鮭のピザ風焼</b> <b>ブロッコリーとひじきの炒め物・レタススープ</b> ☆ 精白米 ☆ さけ ビーマン 人参 たまねぎ トマトケチャップ プロセスチーズ ☆ ブロッコリー ひじき ごま 人参 たまねぎ ☆ 人参 たまねぎ レタス ぶなしめじ	<b>ご飯・おからボール</b> <b>きゃべつとじゃこの和え物・みそ汁(なす)</b> ☆ 精白米 ☆ おから 片栗粉 人参 たまねぎ 乾ひじき さやいんげん ☆ りよととうもやし 人参 キャベツ しらす干し ☆ なす たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ	<b>牛井・おかか和え</b> <b>みそ汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ たまねぎ にんじん 牛もも 青ねぎ ☆ かつお節 キャベツ 人参 もやし ☆ にんじん たまねぎ 小松菜 切干し大根
<b>牛乳・ジャムサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	<b>牛乳・バナナ・お麩スナック</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆お麩	<b>牛乳・お星さまクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター	<b>牛乳・蒸しパン(苺)</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム	<b>牛乳・大学いも</b> ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも ごま	<b>牛乳・せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
<b>わかめご飯・鮭の照りマヨ焼き・焼きそば</b> <b>野菜のミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ さけ マヨネーズ ☆ 中華麺 人参 きゃべつ たまねぎ 豚肉 ビーマン 鰹節 あおのり ☆ 人参 たまねぎ じゃがいも ほうれんそう 牛乳	<b>夏野菜カレー・ブロッコリーサラダ</b> <b>ゆで卵・福神漬</b> ☆ 精白米 ☆ 牛かた 人参 たまねぎ かぼちゃ なす トマト 青ビーマン カレールウ ☆ ブロッコリー マヨネーズ 人参 キャベツ ☆ 鶏卵 ☆福神漬	<b>ご飯・鶏肉のから揚げ・きゅうりの酢の物</b> <b>すまし汁(切干大根)</b> ☆ おろししょうが 片栗粉 鶏もも ☆ きゅうり キャベツ りよととうもやし にんじん ☆ にんじん たまねぎ 切干しだいこん 木綿豆腐 こまつな	<b>ご飯・ホキのマヨネーズ焼き・ひじき煮</b> <b>みそ汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ ホキ にんじん たまねぎ マヨネーズ パセリ ☆ 乾ひじき 生揚げ にんじん さやいんげん ☆ 人参 たまねぎ こまつな 切干大根	<b>五目炊き込みご飯・高野豆腐の卵とじ</b> <b>冷やしきつねうどん・バナナ</b> ☆ 精白米 人参 ごぼう しめじ 乾ひじき 油揚げ ☆ 凍り豆腐 鶏卵 さやいんげん 人参 たまねぎ ☆ うどん 油揚げ 人参 きゅうり めんつゆ ☆ バナナ	<b>ご飯・筑前煮・きゃべつのごま和え</b> <b>みそ汁(きのこ)</b> ☆ 精白米 ☆ にんじん ゆでたけのこ 生揚げ 鶏もも ごぼう さやいんげん ☆ キャベツ りよととうもやし いりごま にんじん ☆ えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ
<b>牛乳・ブルーベリーケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ブルーベリージャム	<b>ヤクルト・とうもろこし</b> ☆ 乳酸菌飲料 ☆ とうもろこし	<b>牛乳・りんご・チーズ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆チーズ	<b>牛乳・オレンジゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天	<b>牛乳・フライドポテト</b> ☆ 普通牛乳 ☆ じゃがいも	<b>牛乳・クラッカー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
<b>ご飯・カレーの煮つけ・小松菜のごま和え</b> <b>みそ汁(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 ☆ まがれいしょうが ☆ こまつないりごまりよくとうもやし キャベツ にんじん ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 <b>牛乳・すいか</b> ☆ 普通牛乳 ☆ すいか	<b>ご飯・夏野菜マーボー豆腐</b> <b>煮卵・中華スープ</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 青ピーマン ぶたひき肉 なす トマト たまねぎ にんじん ごま油 ☆ 鶏卵 ☆ 人参 たまねぎ 豆腐 チンゲンサイしいたけ <b>お茶・フルーツヨーグルト</b> ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト パナナ パイン みかん	<b>ご飯・鮎の白みそ焼き・五目きんぴら</b> <b>すまし汁(えのき・わかめ)</b> ☆ 精白米 ☆ さわら 甘みそ ☆ 人参 ごぼう さやいんげん だいこん たけのこ ごま ☆ えのきたけ わかめ 木綿豆腐 人参 たまねぎ <b>牛乳・ピザトースト</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン トマト ケチャップ ツナ缶 マヨネーズ	海の日 	スポーツの日 	<b>ツナ入り炊き込みご飯・肉じゃが</b> <b>みそ汁(きゃべつ・油揚げ)</b> ☆ 精白米 まぐろ 油漬缶詰 ひじき にんじん ☆ 牛かた(赤肉) にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ <b>牛乳・ココアケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ビュアココア ホットケーキミックス
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
<b>ご飯・ホキのフライ・キャベツと</b> <b>えのきの酢の物・すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ ホキ 薄力粉 パン粉 ☆ キャベツ りよくとうもやし えのきたけ にんじん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな <b>牛乳・カルピスゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 みかん缶詰 粉寒天	<b>ご飯・夏野菜のオムレツ風・ブロッコリー</b> <b>入りツナサラダ・カレースープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 青ピーマン トマト なす トマトケチャップ にんじん たまねぎ ☆ ブロッコリー 人参 ツナ きゃべつ マヨネーズ ☆ じゃがいも カレールウ にんじん たまねぎ キャベツ	<b>ご飯・お豆腐ナゲット</b> <b>じゃこピーマン・かきたま汁</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ 青ピーマン しらす干し にんじん たまねぎ ☆ 人参 たまねぎ 木綿豆腐 鶏卵 ほうれんそう	<b>ご飯・鮎の梅焼き・きゃべつのごま和え</b> <b>すまし汁(切干大根)・納豆</b> ☆ 精白米 ☆ さば うめ塩漬 ☆ キャベツ にんじん ごまもやし こまつな ☆ 切干しだいこん 人参 たまねぎ 生揚げ 青ねぎ ☆ 納豆	<b>ご飯・夏野菜入り豚肉と厚揚げのみそ炒</b> <b>ペイクドじゃが・もやしスープ</b> ☆ 精白米 ☆ なす 青ピーマン 生揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ ☆ じゃがいも あおさ ☆ りよくとうもやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	<b>ハヤシライス・ツナサラダ・バナナ</b> ☆ 精白米 ☆ 牛肉 人参 たまねぎ ぶなしめじ ☆ まぐろ 油漬缶詰 にんじん キャベツ きゅうり マヨネーズ ☆ バナナ
<b>牛乳・レモンヨーグルトケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス レモン果汁 ヨーグルト	<b>牛乳・ラスク</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン バター	<b>牛乳・小魚・オレンジ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 小魚 ごま ☆ オレンジ	<b>牛乳・きなこケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス きな粉		

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

なつやすい

- トマト…Bカロテンやビタミンcが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- えだまめ…ビタミンB1やc、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補えます。
- きゅうり・なす…体を冷やす効果があります。余分な水分を排出する利尿作用も。

