



# 7月のこんだて



7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊をつるして星に祈る「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。

保育園でも7月7日は七夕メニューとしています。

- (給食) ☆わかめごはん ☆夏野菜ハンバーグ ☆ポテト ☆七夕そうめん  
(おやつ) ☆七夕ゼリー ☆ヤクルト



## 令和4年7月1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園

1(金)	2(土)
ご飯・鱈のマヨ味噌焼き・きやべつの塩こぶ和え・すまし汁(小松菜・えのき)	中華丼・ゆかりの和えものすまし汁(豆腐)
☆精白米	☆精白米
☆さわら淡色辛みそマヨネーズ	☆ぶたももにんじんたまねぎはくさいごま油
☆キャベツにんじんもやし塩昆布	☆キャベツりょくとうもやしにんじん
☆小松菜えのきたけにんじんたまねぎ木綿豆腐	☆木綿豆腐にんじんたまねぎ青ねぎ
牛乳・りんごケーキ	牛乳・クラッカー
☆普通牛乳	☆普通牛乳
☆りんごホットケーキミックス	☆スナッククラッカー

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
親子丼・きゅうりの中華和え みそ汁(豆腐)	ご飯・夏野菜マーボー豆腐 バイクドじゃが・中華スープ	ご飯・カレイのチリソース・ブロッコリー入り ツナサラダ・かぼちゃの豆乳スープ	わかめごはん・夏野菜ハンバーグ ポテト・七夕そうめん	ご飯・ホキのフライ・きゅうりともやしの甘酢和え・すまし汁(豆腐)	夏野菜のポークカレー・ツナサラダ コンソメスープ
☆精白米	☆精白米	☆精白米	☆精白米カットわかめ	☆精白米	☆精白米
☆鶏もも鶏卵にんじんたまねぎ糸みつば	☆木綿豆腐人参ぶたひき肉たまねぎピーマン	☆まがれいトマトケチャップたまねぎ青ピーマン	☆ぶたひき肉牛ひき肉青ピーマンたまねぎ	☆ホキパン粉薄力粉なたね油	☆ぶたももにんじんたまねぎかぼちゃ
☆にんじんきゅうりキャベツもやしごま油 ごま	なす トマト ごま油	にんじん おろしにんにく 片栗粉	トマトケチャップ トマト 木綿豆腐	☆きゅうりりょくとうもやしにんじんキャベツ	カレールウ ピーマン
☆人参玉ねぎ木綿豆腐切干しいんこ小松菜	☆じゃがいもあおさ	☆ブロッコリーツナ缶マヨネーズ人参きやべつ	☆フライドポテト	☆木綿豆腐にんじんたまねぎこまつな	☆まぐろ油漬缶詰にんじんキャベツマヨネーズ
牛乳・きなこマカロニ・りんご	牛乳・ツナマヨサンド	牛乳・ひじきご飯おにぎり	七夕ゼリー・ヤクルト	お茶・苺ソースヨーグルト	牛乳・バナナケーキ
☆普通牛乳	☆普通牛乳	☆普通牛乳	☆寒天みかん缶詰 乳酸菌飲料	☆麦茶	☆普通牛乳
☆マカロニきな粉 ☆りんご	☆食パンまぐろ水煮缶詰マヨネーズ	☆精白米ひじきにんじん	☆乳酸菌飲料	☆いちごジャムプレーンヨーグルト	☆バナナホットケーキミックス
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ご飯・さばの塩こうじ焼き・ひじき煮 みそ汁(きやべつ)	ご飯・ぎせいどうふ・切干し大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ)・健康ふりかけ	ご飯・カレー肉じゃが・小松菜と厚揚げ のお浸し・すまし汁(小松菜・えのき)	ご飯・のり塩唐揚げ・きやべつの ごま和え・みそ豆乳スープ	ご飯・鮭の大葉みそ焼き・春雨サラダ すまし汁(豆腐)・納豆	ツナ入り炊き込みご飯・肉じゃが みそ汁(豆腐)
☆精白米	☆精白米	☆精白米	☆精白米	☆精白米	☆精白米
☆さば米こうじ	☆人参たまねぎ鶏卵木綿豆腐乾ひじき青ねぎ	☆じゃがいもにんじんたまねぎ牛もも	☆鶏もも片栗粉 鶏がらだしなたね油あおさ	☆さけしその葉甘みそ	☆牛ももにんじんたまねぎじゃがいも
☆乾ひじきさやいんげん生揚げにんじん	☆切干しいんこにんじん さやいんげん	カレールウ さやいんげん	☆キャベツにんじんもやしごま	☆にんじんきゅうりキャベツはるさめ	☆にんじんたまねぎ木綿豆腐青ねぎ
☆にんじんたまねぎキャベツ切干しいんこ	☆かぼちゃにんじんたまねぎほうれんそう	☆にんじんこまつなたまねぎ生揚げ	☆にんじんたまねぎほうれんそう豆乳	☆木綿豆腐にんじんたまねぎこまつな	
	☆あおのりりごま煮干し	☆こまつなえのきたけにんじんたまねぎ		☆納豆	
牛乳・ココアスナック・バナナ	牛乳・フルーツゼリー	牛乳・すいか	牛乳・みかんケーキ	牛乳・チーズクッキー	牛乳・せんべい
☆普通牛乳	☆普通牛乳	☆普通牛乳	☆普通牛乳	☆普通牛乳	☆普通牛乳
☆車ふ ビュアココア 砂糖 ☆バナナ	☆寒天りんごジュース みかん缶詰	☆すいか	☆ホットケーキミックスみかん缶詰	☆薄力粉 バルメザンチーズ有塩バター	☆サラダせんべい

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
海の日 	夏野菜のチキンカレー マカロニツナサラダ・もやしスープ ☆精白米 ☆若鶏ももにんじんたまねぎトマトナス じゃがいも ピーマン ☆マカロニツナ缶 キャベツ 人参 きゅうり ☆人参 玉ねぎ 小松菜 もやし	ご飯・お豆腐ナゲット・夏野菜の おかか炒め・野菜のミルクスープ ☆精白米 ☆鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆にんじん 青ピーマンたまねぎ キャベツ 削り節 ☆にんじんたまねぎ ほうれんそう かぼちゃ 普通牛乳	ご飯・鮭のピザ風焼・ブロッコリーと ひじきの炒め物・コンソメスープ ☆精白米 ☆さけ 青ピーマンたまねぎにんじん トマトケチャップロセステーズ ☆ブロッコリー ひじきにんじんたまねぎ ☆たまねぎにんじんほうれんそうキャベツ	ご飯・ちぐさやき・切り干し大根の サラダ・夏野菜の豚汁 ☆精白米 ☆鶏卵にんじんたまねぎ 青ねぎ 乾ひじき ☆切干しだいこん まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ きゅうり 人参 ☆ぶた肉 人参たまねぎ なす かぼちゃ 青ねぎ	ご飯・豚のしょうが煮 塩昆布の和え物・みそ汁(豆腐) ☆精白米 ☆ぶた肉 生姜たまねぎ 人参 きやいんげん ☆キャベツ りよくとうもやし 塩昆布にんじん ☆にんじんたまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ
	牛乳・ジャムサンド ☆普通牛乳 ☆食パンいちごジャム	牛乳・小魚・バナナ ☆普通牛乳 ☆煮干しごま ☆バナナ	お茶・フルーツヨーグルト ☆麦茶 ☆プレーンヨーグルト バナナ りんご みかん缶詰	牛乳・豆乳わらびもち ☆普通牛乳 ☆豆乳きな粉	牛乳・ココアケーキ ☆普通牛乳 ☆ビュアココア ホットケーキミックス
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
炊き込みご飯・冷やしうどん 筑前煮・バナナ ☆精白米にんじんぶなしめじ乾ひじき ☆うどん きゅうり まぐろ油漬缶詰にんじん ☆にんじん だいこん 生揚げ ごぼう きやいんげん 鶏もも ☆バナナ	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・五目きんぴら みそ汁(かぼちゃ) ☆精白米 ☆生揚げ ぶたひき肉にんじんたまねぎ ☆だいこんにんじん ごぼう きやいんげん いりごま れんこん ☆かぼちゃにんじんたまねぎ ほうれんそう	ご飯・鯖の白みそ焼き・おかか和え すまし汁(豆腐) ☆精白米 ☆さわら 甘みそ ☆にんじん もやし こまつな キャベツ かつお節 ☆木綿豆腐 にんじんたまねぎ 青ねぎ	ご飯・カレーの照り焼き・ひじきサラダ みそ汁(かぼちゃ)・納豆 ☆精白米 ☆まがれい ☆にんじん きゅうり 乾ひじき マヨネーズ ☆かぼちゃにんじんたまねぎ ほうれんそう ☆納豆	スタミナ丼・かぼちゃのオープン焼き 中華スープ ☆精白米 ☆ぶたももにんじんたまねぎ きやいんげん ☆かぼちゃ プロセステーズ ☆にんじんたまねぎ こまつな 木綿豆腐	ハヤシライス・コンソメスープ バナナ・牛乳 ☆精白米 ☆牛ももにんじんたまねぎ ハヤシルウ しめじ ☆たまねぎにんじん ほうれんそう キャベツ ☆バナナ ☆普通牛乳
牛乳・とうもろこし ☆普通牛乳 ☆とうもろこし	牛乳・りんご・チーズ ☆普通牛乳 ☆りんご ☆チーズ	牛乳・オレンジゼリー ☆普通牛乳 ☆みかんジュース みかん缶詰 寒天	牛乳・ごまじゃこおにぎり ☆普通牛乳 ☆精白米 煮干しごま ゆかり	牛乳・バナナ豆乳ケーキ ☆普通牛乳 ☆バナナ 豆乳 ホットケーキミックス	

### 旬の食材

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れた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てくれる食材が多く、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。

### 夏が旬の食材

- きゅうり・なす・体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も
- トマト・β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る
- えだまめ・ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れたカリウムを補える。
- あじ・骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

