



# 7月給食だより

2021年度

桂ぶどうの木こども園

梅雨明けが近づいてきましたね。もうすぐ夏がやってきます!!夏のマスク生活は熱がこもりやすくなります。たくさん動いて汗をかき、体にもった熱を上手に逃がしましょう。積極的に夏野菜を摂ることで体内の熱もにがしてくれそうですよ。

## ばら組さん

梅シロップ作りしました!!



ばら組さんは初めての梅シロップクッキング!!  
爪楊枝で上手にヘタを取り、美味しいエキスが出るように梅にたくさん穴をあけてもらいました♪

## 7月7日は、七夕の日

七夕である7月7日が「そうめんの日」と呼ばれていて七夕の日には、1000年も前からそうめんを食べる習慣があります!

### なぜ、そうめん??

- ① 無病息災を願う縁起のよい食材とされているため
- ② そうめんを織姫の織り糸に見立て裁縫上達を願い食べるようになった
- ③ そうめんを天の川に見立てた
- ④ 「小麦粉は毒を消す」と言い伝えられていた



桂ぶどうの木こども園でも7月7日の七夕の日に「七夕にゅうめん」としてそうめんを食べたいと思います♪



## 7月の予定献立



2021年度  
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
12	月	・ごはん ・鯖の塩焼き ・野菜ピクルス ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・鯖(酒、塩) ・胡瓜、人参、大根(酢、砂糖、塩) ・高野豆腐、玉葱、人参(味噌)	・牛乳 ・豆のお焼き (小麦粉、甘納豆)
26		・ごはん ・豚しゃぶサラダ ・焼き南瓜 ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ(胡麻ドレッシング) ・南瓜(塩、油) ・茄子、玉葱、油揚げ(味噌)	・牛乳 ・マカロニナポリタン (マカロニ、玉葱、ピーマン、人参、コーン、にんにく、ケチャップ、塩、胡椒)
13	火	・ごはん ・鶏の磯辺焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉(酒、塩、みりん、青海苔、片栗粉、生姜、にんにく、油) ・ほうれん草、人参、もやし(醤油、砂糖、胡麻) ・人参、豆苗、えのき(醤油、塩)	・牛乳 ・ほうじ茶わらび餅 (わらび餅粉、砂糖、塩、ほうじ茶、きな粉)
27		・ごはん ・ちくわのカレーマヨ焼き ・ひじき煮 ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・ちくわ(マヨドレ、カレー粉) ・鶏ミンチ、人参、枝豆、ひじき(醤油、みりん、砂糖) ・もやし、人参、玉葱(味噌)	・牛乳 ・ぶどう ・お菓子
14	水	・ごはん ・鯖の塩焼焼き ・厚揚げと冬瓜の煮物 ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鯖(塩、味噌) ・厚揚げ、冬瓜、人参、三度豆(醤油、砂糖、みりん、酒) ・板湯菜、ほうれん草、人参(醤油、塩)	・牛乳 ・オレンジ ・お菓子
28		・冷やしうどん ・ゆで卵 ・フルーツヨーグルト	・乾麺、豚肉、人参、玉葱、青葱、天かす(醤油、みりん、塩) ・卵 ・ヨーグルト、黄桃缶、パイン缶(砂糖)	・牛乳 ・お菓子
1	木	・牛乳 ・セタオレンジムース ・お菓子	(オレンジジュース、砂糖、生クリーム、ゼラチン、寒天)	
15	金	・ごはん ・ちくわのカレーマヨ焼き ・ひじき煮 ・みそ汁	・精白米、胚芽米、合挽ミンチ、豆もやし、人参、ほうれん草(醤油、砂糖、みりん、酒、胡麻油、塩、にんにく) ・きゅうり、人参、キャベツ(ゆかり) ・レタス、人参、ワカメ(鶏ガラ、醤油)	・牛乳 ・抹茶水ようかん (白あん、寒天、砂糖、抹茶) ・苺わかめ
29		・ごはん ・生姜焼き ・トマト ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、玉葱、人参、もやし、ニラ、生姜(醤油、砂糖、みりん、酒) ・トマト ・豆腐、大根、人参(味噌)	・牛乳 ・野菜スティック (胡瓜、人参、牛蒡、味噌、砂糖、酒)
2	土	・ごはん ・とうもろこし ・七夕にゅうめん ・果物	・精白米、胚芽米、鮭、胡瓜、干椎茸、人参、刻み海苔(すし酢、塩、醤油、砂糖) ・とうもろこし ・そうめん節、オクラ、人参(醤油、塩) ・西瓜	・牛乳 ・プリンアラモード (プリンミックスの素、牛乳、寒天、ホイップ、みかん缶)
16		・キーマカレー ・みかんサラダ	・精白米、胚芽米、豚ミンチ、人参、玉葱、ピーマン、エリンギ、トマト缶(カレールウ、ソース、ケチャップ、コンソメ) ・トマト、胡瓜、みかん缶(青じそドレッシング)	・牛乳 ・じゃこトースト (食パン、ちりめんじゃこ、マヨドレ)
3	月	・ごはん ・鶏とかぼちゃの天ぷら ・ブロッコリーの梅かつお和え ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、かぼちゃ(天ぷら粉、塩、油) ・ブロッコリー、人参、梅肉、ごま、かつお節(醤油、砂糖、ごま油) ・玉葱、人参、小松菜(味噌)	・牛乳 ・フルーツポンチ (白玉粉、豆腐、砂糖、すいか、メロン、みかん缶、パイン缶、りんご缶)
17		・ごはん ・さばのポン酢焼き ・切干大根煮 ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・さば(ポン酢、塩、酒) ・切干大根、竹輪、人参、絹さや(醤油、砂糖、みりん) ・麩、玉葱、人参、ワカメ(味噌)	・牛乳 ・パイナップル ・お菓子
5	火	・冷麺 ・焼きじゃが ・果物	・中華麺、ささみフレーク、胡瓜、トマト、ワカメ(醤油、砂糖、みりん、酢、胡麻油) ・じゃが芋(青のり、塩) ・果物	・牛乳 ・お菓子
19		・ロールパン ・夏野菜ポトフ ・チーズ ・枝豆	・ロールパン ・ベーコン、キャベツ、玉葱、人参、南瓜、ズッキーニ(コンソメ、塩、胡椒) ・チーズ ・枝豆(塩)	・牛乳 ・とうもろこしおにぎり (精白米、胚芽米、とうもろこし、酒、塩)
6	水	・ごはん ・とうもろこし ・七夕にゅうめん ・果物	・精白米、胚芽米 ・とうもろこし ・そうめん節、オクラ、人参(醤油、塩) ・西瓜	・牛乳 ・プリンアラモード (プリンミックスの素、牛乳、寒天、ホイップ、みかん缶)
20		・キーマカレー ・みかんサラダ	・精白米、胚芽米、豚ミンチ、人参、玉葱、ピーマン、エリンギ、トマト缶(カレールウ、ソース、ケチャップ、コンソメ) ・トマト、胡瓜、みかん缶(青じそドレッシング)	・牛乳 ・じゃこトースト (食パン、ちりめんじゃこ、マヨドレ)
7	木	・ごはん ・鶏とかぼちゃの天ぷら ・ブロッコリーの梅かつお和え ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、かぼちゃ(天ぷら粉、塩、油) ・ブロッコリー、人参、梅肉、ごま、かつお節(醤油、砂糖、ごま油) ・玉葱、人参、小松菜(味噌)	・牛乳 ・フルーツポンチ (白玉粉、豆腐、砂糖、すいか、メロン、みかん缶、パイン缶、りんご缶)
21		・冷麺 ・焼きじゃが ・果物	・中華麺、ささみフレーク、胡瓜、トマト、ワカメ(醤油、砂糖、みりん、酢、胡麻油) ・じゃが芋(青のり、塩) ・果物	・牛乳 ・お菓子
8	金	・ごはん ・とうもろこし ・七夕にゅうめん ・果物	・精白米、胚芽米 ・とうもろこし ・そうめん節、オクラ、人参(醤油、塩) ・西瓜	・牛乳 ・プリンアラモード (プリンミックスの素、牛乳、寒天、ホイップ、みかん缶)
22		・キーマカレー ・みかんサラダ	・精白米、胚芽米、豚ミンチ、人参、玉葱、ピーマン、エリンギ、トマト缶(カレールウ、ソース、ケチャップ、コンソメ) ・トマト、胡瓜、みかん缶(青じそドレッシング)	・牛乳 ・じゃこトースト (食パン、ちりめんじゃこ、マヨドレ)
9	土	・冷麺 ・焼きじゃが ・果物	・中華麺、ささみフレーク、胡瓜、トマト、ワカメ(醤油、砂糖、みりん、酢、胡麻油) ・じゃが芋(青のり、塩) ・果物	・牛乳 ・お菓子
23		・冷麺 ・焼きじゃが ・果物	・中華麺、ささみフレーク、胡瓜、トマト、ワカメ(醤油、砂糖、みりん、酢、胡麻油) ・じゃが芋(青のり、塩) ・果物	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。  
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。