

給食だより 令和2年度 7月号 同胞保育園

☆ 行事食 七夕 7月7日 ☆

七夕は本来、旧暦7月7日の行事で五節供のひとつですが、現在、都会では新暦の7月7日に行っています。6月の夕方に笹竹等の飾り付けをし、7日の朝に川や海へ流します。これを「七夕流し」あるいは「七夕おくり」とよんでいます。

七夕というと、牽牛星(けんぎゅうせい)と織女星(しょくじょせい)が年に一度、天の川をはさんで会うというロマンチックな説話があります。この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。



ゆり組さんのクッキングでは、とうもろこしの皮をむいたり、レタスをちぎったりしました。初めてとうもろこしに触れるお友達もいて、楽しかったようです。



<松風焼き>

【材料】(1人分)
 鶏ひき肉・・・20g
 木綿豆腐・・・20g
 玉ねぎ・・・10g
 パン粉・・・4g
 卵・・・5g
 三糖・・・1g
 麦そ・・・4g

【作り方】
 ① 木綿豆腐は、水切りをしておく。
 ② 玉ねぎをみじん切りにする。
 ③ 玉ねぎをしんなりするまで炒める。
 ④ ①と③と鶏ひき肉と調味料を全部混ぜる。
 ⑤ 鉄板にクッキングシートを敷き、油を薄く塗って、④を広げる。
 ⑥ ⑤の上にごまをまんべんなくふりかける。
 ⑦ オーブン170℃で15分ほど焼き目がつくまで焼く。

☆豆腐を入れると柔らかくて、食べやすくなります。生地が柔らかすぎるときは、パン粉で調整してください。

暑い夏は、汗をたくさんかくので、どんどん体の中の水分が失われていきます。「のどがかわいた」と感じた時には、すでに体の中の水分は足りなくなっています。暑い日はこまめに水分をとること



7月7日は誕生会のため、白ごはんはおりません。

日	昼食	午後のおやつ
1 水	魚の味噌漬け焼き フォッリ-のごま和え さけ フォッリ- キャベツ にんじん きゅうり ハム けんちん汁 とりにく とうふ ごぼう だいこん さといも ねぎ	牛乳 ★お好み焼き
2 木	八宝菜 ぶたにく いか キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ 中華風コーンスープ コーン たまご たまねぎ にんじん ぶかねぎ	牛乳 ★フレンチトースト
3 金	魚の明太焼き キャベツの三杯酢和え しろみさかな キャベツ きゅうり にんじん かにかま 豚汁 ぶたにく にんじん だいこん さといも こんにゃく ごぼう	牛乳 ★ぶかし芋
4 土	焼きそば めん ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン わかめスープ わかめ たまご たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	牛乳 もも ビスケット
6 月	夏野菜カレー ぶたにく なす じゃがいも にんじん ピーマン トマト エッグサラダ たまご きゅうり レタス にんじん かにかま	牛乳 パイ ビスケット
7 火	お誕生会 カレーピラフ そうめん汁 トマトの和え物 きびなごの天ぷら 異型ハンバーグ 果物	牛乳 ケーキ
8 水	魚の竜田揚げ きゅうりの酢の物 しろみさかな きゅうり わかめ うすあげ にんじん ごま すまし汁 たまごとうふ しいたけ にんじん みつば	牛乳 七夕ゼリー
9 木	豚肉の生姜焼き レタスのサラダ ぶたにく しょうが たまねぎ レタス きゅうり カニカマ にんじん そうめんの味噌汁 そうめん たまねぎ だいこん うすあげ	牛乳 ★クッキー
10 金	肉団子スープ ミートボール にんじん はるさめ たまねぎ シャーマンサラダ じゃがいも ウィナー にんじん きゅうり	牛乳 すいか ビスケット
11 土	田舎うどん ぶたにく だいこん たまねぎ はくさい にんじん ミートボールの甘辛煮 みーとぼーる	麦茶 ヨーグルト せんべい
13 月	ハヤシライス ぎゅうにく にんじん たまねぎ じゃがいも 棒棒鶏サラダ とりにく きゅうり トマト はるさめ	牛乳 ★ぼうしパン
14 火	酢豚 ぶたにく にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ かきたま汁 たまご とうふ だいこん にんじん	麦茶 ★もも ヨーグルト
15 水	魚の変わり焼き 野菜のごまマヨ和え さけ キャベツ レタス にんじん きゅうり あおさ汁 あおのり とうふ にんじん えのき	牛乳 ミニたい焼き

日	昼食	午後のおやつ
16 木	豆腐の松風焼き 青菜のしらす和え とりにく とうふ ごま たまねぎ ほうれん草 うす揚げ しらす にんじん 船場汁 さけ だいこん にんじん さといも ごぼう	牛乳 ★きなこ団子 (未満児は マカロニきなこ)
17 金	魚の南蛮 しろみさかな たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり さつま汁 さつまいも とりにく ぶかねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	牛乳 ★豆乳蒸しパン
18 土	夏野菜ラーメン めん ぶたにく キャベツ にんじん コーン ピーマン 焼き餃子 ぎょうざ	麦茶 ★おにぎり
20 月	中華丼 ぶたにく いか はくさい たまねぎ にんじん きくらげ シューマイ しゅうまい	牛乳 ★フロランタン
21 火	ハンバーグ ポテトサラダ ぶたにく きゅうにく たまねぎ じゃがいも ハム きゅうり にんじん コンソメスープ キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ ベーコン	牛乳 ★ミニドッグ
22 水	鶏肉のレモン風味揚げ 切り干し大根のサラダ とりにく きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん コーン 味噌汁 あつあげ たまねぎ えのき はねぎ	牛乳 ぶどう パイ
25 土	冷やし中華 めん ハム きゅうり トマト しいたけ ごま すまし汁 おくら たまねぎ にんじん はねぎ	牛乳 ゼリー せんべい
27 月	親子丼 たまご ぶたにく たまねぎ にんじん なんと グリルポ-ス 春巻き はるまき	牛乳 ★麩ラスク
28 火	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう れんこん しいたけ かいのこ汁 だいず かぼちゃ たまねぎ うすあげ	牛乳 ★ふくれ菓子
29 水	えびカツ こんこんサラダ えびかつ ごぼう だいこん にんじん もやし カニカマ もじもじスープ マカロニ たまねぎ ベーコン ほうれんそう	牛乳 ★カクテル フルーツポンチ
30 木	鶏の味噌焼き キャベツの青しそ和え とりにく キャベツ にんじん きゅうり コーン しそ スーミータン コーン たまねぎ にんじん しいたけ たまご ハム	牛乳 ★マンゴープリン
31 金	魚のフライ もやしのナムル しろみさかな もやし にんじん コーン きくらげ 味噌汁 こまつな にんじん えのき うすあげ ねぎ	牛乳 クレープ

体を冷やしてくれる
食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

