給食だより　令和５年度　7月号　同胞保育園

蒸し暑い日が続きます。梅雨が明けると急に暑くなり、体調を崩しがちになります。暑さに負けず元気に過ごすためにも喉が渇く前のこまめな水分補給を行い、熱中症予防に心がけましょう。 給食では、七夕の行事食や涼を感じる昼食やおやつ、夏野菜も取り入れていく予定です。

★　七夕　★

「七夕」とは、天の川にかかった橋をわたり、彦星と織姫が年に一度会う日です。七夕には、よくそうめんが食べられますが、これは織姫の織り糸に見立てたことやそうめんを天の川に見立てたことと言われています。また、そうめんを食べると、無病息災でいられるという言い伝えもあるそうです。

トマトの成長

トウモロコシの皮むき

～　ももぐみ　～

おしらせ

7月7日は誕生会のため、白ごはんはいりません。

		昼　　食	午後のおやつ
1	土	ミートスパゲティ めん　ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　にんじん　ｺｰﾝ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾁｰｽﾞ ポパイスープ ｷｬﾍﾞﾂ　じゃがいも　ほうれんそう　たまねぎ　ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳 焼きプリンタルト
3	月	豚玉丼 たまご　ぶたにく　たまねぎ　にんじん　なると　しいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 春雨サラダ はるさめ　ハム　にんじん　たまご　きゅうり	牛乳 ★ドロップクッキー
4	火	鶏肉の唐揚げ　青菜のおかか和え とりにく　ほうれんそう　こまつな　キャベツ　きゅうり　にんじん　ささみ 味噌汁 あつあげ　たまねぎ　えのき　ねぎ	牛乳 ★フルーツ杏仁
5	水	鮭の素焼き　切干大根の煮物 さけ　きりぼしだいこん　にんじん　しいたけ　さつまあげ　いんげん かきたま汁 たまご　とうふ　だいこん　しめじ　ねぎ	牛乳 ★ふくれ菓子
6	木	豚肉の味噌炒め　キャベツの青しそ和え ぶたにく　たまねぎ　キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン　かにかま もじもじスープ マカロニ　たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳 キウイサブレ
7	金	お誕生会 カレーピラフ　照り焼きチキン　マカロニサラダ 星＆月型ポテト　そうめん汁　果物	牛乳 ケーキ
8	土	チャンポン めん　ぶたにく　えび　かまぼこ　さつまあげ　きくらげ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　にんじん　きくらげ　ねぎ かにシュウマイ しゅうまい	牛乳 七夕ゼリー 星たべよ
10	月	大豆入りマーボー丼 とうふ　ぶたにく　だいず　たまねぎ　にんじん　しいたけ　グリンピース もやしのナムル もやし　きゅうり　にんじん　きくらげ　ハム	牛乳 ★ポパイケーキ
11	火	白身魚の明太焼き　ほうれん草のソテー しろみさかな　ほうれんそう　ｳｲﾝﾅｰ　にんじん　たまねぎ　ｺｰﾝ すまし汁 とうふ　だいこん　おつゆふ　わかめ	牛乳 ★おさつきな粉
12	水	メンチカツ　こんこんサラダ ぶたにく　ごぼう　だいこん　にんじん　もやし　ﾂﾅ　ｺｰﾝ 味噌汁 こまつな　かぼちゃ　えのき　うすあげ	牛乳 ★カクテルフルーツポンチ
13	木	タンドリーチキン　もやしの三杯酢和え とりにく　もやし　コーン　きゅうり　キャベツ　だいこん 春雨スープ はるさめ　たまねぎ　にんじん　しいたけ　ベーコン　パセリ	牛乳 バナナ おからかりんとう
14	金	炒り鶏 とりにく　だいこん　たけのこ　にんじん　ごぼう　れんこん　しいたけ　さといも　いんげん かいのこ汁 だいず　かぼちゃ　たまねぎ　うすあげ　ねぎ	牛乳 ★フロランタン
15	土	きつねうどん うどん　たまねぎ　にんじん　しめじ　わかめ　ふかねぎ　うすあげ がね天 さつまいも　かぼちゃ　ごぼう　にんじん	牛乳 ミニワッフル

		昼　　食	午後のおやつ
18	火	肉じゃが ぎゅうにく　ぶたにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　あつあげ　しらたき　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 吉野汁 とうふ　にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ	牛乳 ★きな粉蒸しパン
19	水	白身魚の甘酢あん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え しろみさかな　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾂﾅ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　ｺｰﾝ すまし汁 しめじ　だいこん　うすあげ　ねぎ	牛乳 お野菜おやき
20	木	豆腐のふんわり天　青菜のお浸し とうふ　ほうれんそう　こまつな　にんじん　ｺｰﾝ　ﾂﾅ　もやし わかめスープ たまねぎ　たまご　わかめ　ねぎ	牛乳 スイカせんべい
21	金	鶏肉の五目炒め とりにく　たまねぎ　にんじん　たけのこ　きくらげ　じゃがいも　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 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　ﾊﾟｾﾘ	麦茶 ★いちごヨーグルト
22	土	焼きそば めん　ぶたにく　ｳｲﾝﾅｰ　たまねぎ　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾋﾟｰﾏﾝ　もやし 味噌汁 とうふ　はくさい　だいこん　だいこんば	麦茶 ★おにぎり
24	月	しらす入り親子丼 とりにく　しらすぼし　たまご　たまねぎ　にんじん　しいたけ　ほうれんそう 根菜きんぴら ごぼう　れんこん　ちくわ　にんじん　しらたき　ﾋﾟｰﾏﾝ	牛乳 ★たこやき
25	火	チーズハンバーグ　切干大根のサラダ ぶたにく　ぎゅうにく　たまねぎ　ﾁｰｽﾞ　きりぼしだいこん　にんじん　きゅうり　ｺｰﾝ　ﾂﾅ コンソメスープ ちんげんさい　にんじん　たまねぎ　ｳｲﾝﾅｰ	牛乳 メロンパン
26	水	鯖の竜田揚げ　カラフルサラダ さば　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　ﾚﾀｽ　たまご　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 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　にんじん	牛乳 今川焼き
27	木	肉団子スープ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ　はるさめ　にんじん　はくさい　しいたけ　ねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも　ウインナー　にんじん　コーン　きゅうり	牛乳 ★ココア豆乳蒸しパン
28	金	白身魚の南蛮漬け しろみさかな　たまねぎ　にんじん　ピーマン　きゅうり 田舎汁 とりにく　かぼちゃ　にんじん　だいこん　うすあげ　こんにゃく　ねぎ	牛乳 バウムクーヘン
29	土	冷やし中華 めん　ハム　たまご　きゅうり　にんじん　しいたけ　もやし すまし汁 おくら　えのき　にんじん　ねぎ	牛乳 ゼリービスケット
31	月	夏野菜カレー とりにく　なす　たまねぎ　じゃがいも　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ エッグサラダ たまご　きゅうり　レタス　にんじん　かにかま　ブロッコリー	牛乳 ★ホットドック