

# 給食だより 令和6年度 7月号 同胞保育園

蒸し暑い日が続きます。梅雨が明けると夏も本番となります。暑くなると冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。水や麦茶などでこまめな水分補給をこころがけ、熱中症を予防しましょう。

給食では、七夕の行事食や涼を感じる昼食・おやつ、夏野菜も取り入れていく予定です。園庭で栽培している野菜も収穫し、給食で食べることができたら良いです。

## ★七夕★



七夕は本来、旧暦7月7日の行事で五節供のひとつです。七夕というと、牽牛星(彦星)と織女星(織姫)が年に一度天の川を挟んで会うというお話が思い浮かびますね。この星祭りの行事は中国から日本に伝わってきました。七夕には、よくそうめんが食べられます。そうめんの流れる様子が天の川を想像させ、また、そうめんの一本一本を織り糸とみなしています。

## きゅうりの成長



5月にさくら組さんと植えたきゅうりは、すくすく成長しています。隣にあるピーマンも時々収穫しています。ピーマンは、苦手な子どももいますが、カレーやハヤシライスに小さく刻んで入れることで、食べることができています。



今年も、もも組さんと「とうもろこし」の皮むきをしました。大きなとうもろこしをみて最初はビックリしていましたが、長いひげや黄色いとうもろこしが見えてくると、楽しくなりました。むいたとうもろこしは、おやつの時間にみんなで食べました。



7月5日はお誕生会のため、白ごはんはおりません。

|     | 昼食  | 午後のおやつ                 |
|-----|---|------------------------|
| 1月  | 鶏飯<br>とりにく たまご だいこん にんじん しいたけ ねぎ<br>根菜きんぴら<br>ごぼう れんこん ちくわ にんじん しらたき ピーマン                         | 牛乳<br>★スイートポテト         |
| 2火  | 鶏肉のレモン風味揚げ コールスローサラダ<br>とりにく キャベツ にんじん きゅうり レタス コーン ハム<br>味噌汁<br>あつあげ たまねぎ えのき だいこんば              | 牛乳<br>キウイ<br>えびせんべい    |
| 3水  | 鮭の味噌焼き 切干大根の煮物<br>さけ きりぼしだいこん にんじん しいたけ うすあげ いんげん<br>かきたま汁<br>たまご とうふ だいこん しめじ ねぎ                 | 牛乳<br>★たこ焼き            |
| 4木  | 豚肉の生姜炒め ほうれん草のおかか和え<br>ぶたにく たまねぎ ほうれんそう こまつな にんじん うすあげ もやし<br>春雨スープ<br>はるさめ たまねぎ にんじん ベーコン パセリ    | 牛乳<br>★きな粉蒸しパン         |
| 5金  | <b>お誕生会</b><br>加-ピラフ 星型ハバ-グ 加フルサラダ<br>きびなごの物々揚げ そうめん汁 果物  | 牛乳<br>ケーキ              |
| 6土  | 冷やし中華<br>めん ハム たまご きゅうり にんじん しいたけ もやし<br>すまし汁<br>とうふ えのき にんじん ねぎ                                  | 牛乳<br>七夕ゼリー<br>星たべよ    |
| 8月  | 牛すき丼<br>ぎゅうにく ぶたにく にんじん たまねぎ ぶかねぎ しいたけ しらたき ほうれん<br>きゅうりの酢の物<br>きゅうり わかめ にんじん もやし ブロッコリー かまぼこ     | 牛乳<br>★カクテル<br>フルーツゼリー |
| 9火  | 白身魚のトマト焼き ほうれん草のソテー<br>しろみさかな ほうれんそう ウイナー にんじん たまねぎ ピーマン<br>すまし汁<br>なす だいこん おつゆふ わかめ              | 牛乳<br>★パンブキン<br>ケーキ    |
| 10水 | メンチカツ ごんこんサラダ<br>ぶたにく ごぼう だいこん にんじん もやし ツ ｺｰﾝ<br>味噌汁<br>こまつな かぼちゃ えのき うすあげ                        | 牛乳<br>クレープ             |
| 11木 | 鶏肉の五目炒め<br>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 ｷﾞｸﾞｯｼﾞ<br>スーミータン<br>ｺｰﾝ たまねぎ にんじん しいたけ たまご ｵﾈﾞ ｵﾈﾞ     | 牛乳<br>★ココア<br>ふくれ菓子    |
| 12金 | 鯖の味噌煮 青菜のおかか和え<br>さば ほうれんそう こまつな ｷﾞｸﾞｯｼﾞ きゅうり にんじん ささみ<br>けんちん汁<br>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<br>★きな粉トースト         |
| 13土 | チャンポン<br>めん ぶたにく えび かまぼこ さつまあげ きくらげ ｷﾞｸﾞｯｼﾞ もやし にんじん きくらげ ねぎ<br>シュウマイ<br>しゅうまい                    | 麦茶<br>★おにぎり            |
| 16火 | 肉団子スープ<br>ﾐｰﾄﾞ ｸﾞﾙ ｵﾈﾞ ｵﾈﾞ ｵﾈﾞ ｵﾈﾞ ｵﾈﾞ ｵﾈﾞ ｵﾈﾞ ｵﾈﾞ ｵﾈﾞ<br>ジャーマンサラダ<br>じゃがいも ウイナー にんじん コーン きゅうり    | 麦茶<br>★いちご<br>ヨーグルト    |

|     | 昼食  | 午後のおやつ                          |
|-----|---|---------------------------------|
| 17水 | タンドリーチキン もやしの土佐酢和え<br>とりにく もやし コーン きゅうり キャベツ だいこん<br>すまし汁<br>とうふ しめじ だいこん ねぎ                          | 牛乳<br>プチ<br>シュークリーム             |
| 18木 | 鶏肉の甘酢あん ブロッコリーの酢和え<br>とりにく にんじん ブロッコリー ツ ｷﾞｸﾞｯｼﾞ もやし ｺｰﾝ<br>なめこ汁<br>なめこ とうふ だいこん ねぎ                   | 牛乳<br>スイカ<br>ハッピーターン            |
| 19金 | 炒り鶏<br>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 こんにゃく<br>かいのこ汁<br>だいず かぼちゃ たまねぎ うすあげ ねぎ            | 牛乳<br>★はちみつ<br>レモンゼリー           |
| 20土 | ぎつねうどん<br>うどん たまねぎ にんじん しめじ わかめ ぶかねぎ うすあげ<br>鶏と野菜の焼きつくね<br>とりにく たまねぎ にんじん れんこん                        | 牛乳<br>豆乳プリン<br>ビスケット            |
| 22月 | 夏野菜カレー<br>ぶたにく なす たまねぎ じゃがいも にんじん ピーマン<br>エッグサラダ<br>たまご きゅうり ｵﾈﾞ ｺｰﾝ かにかま ブロッコリー                      | 牛乳<br>ミニワッフル                    |
| 23火 | 豚肉の味噌炒め キャベツの青しそ和え<br>ぶたにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー かにかま<br>もじもじスープ<br>マカロニ たまねぎ にんじん ほうれんそう ウイナー   | 牛乳<br>★フルーツ杏仁                   |
| 24水 | 鮭の変わり焼き スパゲティサラダ<br>さけ スパゲティ ハム きゅうり にんじん チーズ<br>野菜と麦のスープ<br>たまねぎ キャベツ ベーコン チンゲンサイ おしむぎ               | 牛乳<br>パウムクーヘン                   |
| 25木 | 肉じゃが<br>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 グリーンピース<br>船場汁<br>さけ とうふ だいこん さといも ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ     | 牛乳<br>★豆乳さつま芋<br>蒸しパン           |
| 26金 | 豆腐の松風焼き 加-風味ピ-ソテー<br>とうふ たまねぎ たまご ｵﾈﾞ ぶたにく にんじん たけのこ ｵﾈﾞ<br>味噌汁<br>さといも うすあげ だいこん こまつな                | 牛乳<br>★フロランタン                   |
| 27土 | ナポリタンスパゲティ<br>めん ウイナー たまねぎ にんじん マツタケ グリーンピース チーズ<br>わかめスープ<br>たまねぎ しめじ にんじん ｵﾈﾞ わかめ                   | 牛乳<br>たい焼き                      |
| 29月 | マーボー丼<br>とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ ｵﾈﾞ<br>もやしのナムル<br>もやし きゅうり にんじん きくらげ たまご                             | 牛乳<br>わらび餅<br>(未満児は<br>マカロニきな粉) |
| 30火 | チーズハンバーグ 切干大根のサラダ<br>ぶたにく ぎゅうにく たまねぎ チーズ きりぼしだいこん にんじん きゅうり ｺｰﾝ ツ<br>コンソメスープ<br>ちんげんさい にんじん たまねぎ ウイナー | 牛乳<br>バナナ<br>ミニドーナツ             |
| 31水 | エビカツ レタスと卵のサラダ<br>エビカツ レタス にんじん きゅうり ブロッコリー たまご トマト<br>田舎汁<br>とりにく かぼちゃ だいこん うすあげ こんにゃく ねぎ            | 牛乳<br>今川焼き<br>(カスタード)           |