

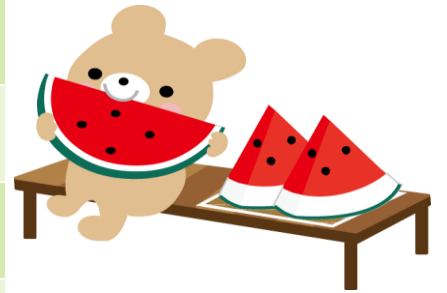


7月のこんだて



つばき保育園
東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	水	食パンマンと ジャムおじさん	レタスとたまねぎのスープ ポークビーンズ グリーンサラダ	麦茶 おせんべい	牛乳 ★コーンスティック
2	木	塩ラーメン	カニカマのワンタン揚げ バナナ	牛乳 黒棒	カルピス★アイス じゃがバター
3	金	いろいろ 混ぜごはん	おくらとかぼちゃのスープ カップミートイッグ もやしとチンゲン菜の炒めもの	グレープジュース ビスケット	牛乳 ★ブラウニー
4	土	ホットドッグ	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
6	月	わかめごはん	水菜とえのきのすまし汁 しょうが焼き 粉ふきいも	牛乳 小魚	ゼリー
7	火	七夕そうめん	笹かま天 すいか	ヤクルト ラムネ	アイス ★お星様クッキー
8	水	ロールパンナ ちゃん	チンゲン菜としめじのスープ ラザニア風グラタン キャベツと人参のソテー	リンゴジュース 玉子ボーロ	牛乳 ★おいなりさん
9	木	チャーハン	ニラとコーンの中華スープ 八宝菜 もやしナムル	牛乳 クッキー	麦茶 ★白玉おやき
10	金	ハヤシライス	ベジスクランブル チーズ	カルピス プリッツ	牛乳 ★バナナトースト
11	土	ピザトースト	牛乳 みかんのシロップ和え	おやつ	
13	月	ビビンバ丼	たまねぎとカニカマのスープ 春雨サラダ ミニゼリー	グレープジュース おせんべい	牛乳 ★マシュマロサンド
14	火	ピーターパン ごはん	かきたま汁 塩昆布きゅうり ヘルシー春巻き アイスパイン	牛乳 黒棒	プリン
15	水	食パンマンと バタコさん	サマーシチュー 野菜スティック 白身魚のパン粉焼き	カルピス ビスケット	牛乳 ★ワイドポット
16	木	ソース焼きそば	貝だくさんスープ ポイルウィナー いちごヨーグルト	牛乳 ラムネ	お茶 ★シクくずもち
17	金	オムライス風 混ぜごはん	大根とオクラのコンソメスープ 鶏のからあげ コールスローサラダ	麦茶 玉子ボーロ	リンゴジュース ★ミニ肉まん
18	土	マシュマロトースト	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	
21	火	ふりかけごはん	焼きふとたまねぎの味噌汁 肉じゃが バナナ	牛乳 おせんべい	ヨーグルト
22	水	黒糖ロールパン	ニラとえのきのスープ はんぺんフライ マカロニサラダ	カルピス クッキー	牛乳 ★ワソカトル
23	木	ミートソース スパゲティ	わかめともやしのスープ オムレツ カラフルソテー	牛乳 黒棒	★冷汁
24	金	夏野菜カレー	きゅうりとツナのサラダ フルーツポンチ	ヤクルト ラムネ	牛乳 ★カップケーキ
25	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
27	月	3色ピラフ	BLT スープ 照り焼きチキン 野菜のガーリック炒め	リンゴジュース おせんべい	牛乳 ★おふのラスク
28	火	じゃこごはん	かぶと水菜のすまし汁 豆腐ステーキ 人参ともやしのマヨしょうゆ	牛乳 プリッツ	ゼリー
29	水	クリームサンド	バナナとチンゲン菜の和風風味スープ ポークチャップ ポテトのり塩和え	麦茶 小魚	牛乳 ★マカニ黄粉
30	木	冷やしたぬき うどん	厚焼き玉子 なすの煮浸し すいか	牛乳 クッキー	リンゴジュース ★お好み焼き
31	金	シンデレラ ごはん	しいたけとオクラのすまし汁 和風ミートローフ ごま塩キャベツ	グレープジュース えびせん	麦茶 ★マシュマロトースト



ライスしゅうまい

●材料(12個分)

ごはん(冷ごはん OK)100g

豚ひき肉 150g しゅうまいの皮 12枚

- ⑦ オイスターソース 6g ごま油 4g
- しょうゆ 6g 塩 1.5g こしょう 少々

●作り方

①ボウルに豚ひき肉を入れ、⑦を加えてよく混ぜ合わせる。

②ごはんをバラバラにほぐしながら①のボウルに加えてさらに良く混ぜる。

③12等分し、通常のしゅうまいを作る要領で包み、蒸し器に並べて蒸す。

平均栄養摂取量

3歳未満児 3歳以上児

エネルギー(kcal)	515	634
脂質(g)	14.2	17.1
たんぱく質(g)	18.1	22.3

今月の食育メモ

七夕は7月7日に夜空に天の川を挟んで離れ離れになった織姫と彦星が年に一度だけ会えるというお話から生まれた行事です。昔の人は星に願い事をし、字や裁縫がうまくなりますようにと祈りました。

七夕の行事食として親しまれている「そうめん」は天の川や織姫がおる糸に見立てられ、願いが空に届くようにという思いが込められているといわれています。もともとは中国から伝わった“素餅”という縄の形をしたお菓子が始まりで、病気や災いを防ぐために食べられていたそうです。その後、日本で食べやすいそうめんへと形を変え、今の七夕文化につながりました。

今年も保育園では七夕の日の給食にそうめんを取り入れています。行事の由来や食べ物に込められた願いをみんなで一緒に感じながら、楽しく味わってもらえたらと思います。給食の先生より

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は関です。※10時おやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。