



# 7月給食だより



令和2年7月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	水	すき焼き煮 きゅうりとわかめの酢の物 ウインナー 焼きのり	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 フルーツヨーグルト
2	木	グリルチキン ラタトゥイユ ブロッコリーのサラダ ゆかり スイカ	牛乳 マンナ	牛乳 磯辺いも餅
3	金	とうもろこしご飯 魚の竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 桃缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 米粉のケーキ
4	土	カレーうどん フレンチサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
6	月	うま煮 キャベツの甘酢味 オクラ納豆 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 わらびもち
7	火	コーンコロケ 野菜ソテー 豆腐のすまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 七夕ゼリー
8	水	豚肉の生姜炒め ひじき煮 トマト かぼちゃのみそ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 バナナケーキ
9	木	千草焼き 切干大根の酢の物 さつまい ぱん缶	牛乳 マンナ	牛乳 小魚甘辛・さやえんどう
10	金	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 バナナ	牛乳 苺のアイスクリーム
11	土	冷麺 青菜のおかか和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
13	月	鶏肉のマリネ スパゲティソテー コンソメスープ 桃缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ピザトースト
14	火	マーボーなす ナムル 焼きししゃも オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ひやむぎ
15	水	魚のカレー醤油焼き ごぼうのごまマヨネーズサラダ 昆布豆 きのこのすまし汁 (三未加算)菜飯	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 小倉豆乳ゼリー
16	木	ハムカツ 土佐酢和え ブロッコリーの塩茹で トマトと卵のスープ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 星たべよ
17	金	ハヤシチュー コールスロー ゆで卵 ぱん缶	牛乳 マンナ	牛乳 きな粉クッキー
18	土	焼きそば ウインナー 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
20	月	豚肉の冷しゃぶ 青菜の和え物 じゃが芋とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ゆでとうもろこし
21	火	魚のみそマヨ焼き 五色和え 納豆 オクラのすまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 水ようかん
22	水	高野豆腐のオランダ煮 野菜とひじきの和え物 みそ汁 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 白い風船
25	土	スパゲティミートソース グリーンサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
27	月	親子煮 華風和え ミートボール オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 お好み焼き
28	火	魚の南蛮漬け ポテトサラダ トマト とうがんの豆乳汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ミックスフルーツ
29	水	夏野菜の豆乳ミートグラタン きゅうりともやしのごま和え コーンスープ 桃缶	牛乳 マンナ	牛乳 苺のアイスクリーム
30	木	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 焼き春巻き ひじきふりかけ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ツナマヨトースト
31	金	ドライカレー 磯和え ゆで卵 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 人参ゼリー



## 七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



- ※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- ※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。