7　月　献　立　表

平成29年7月発行
こくふ子ども園

7月７日は七夕ですね。園では、７日の給食に“天の川そうめん”を出します。
そうめんの上に、天の川を連想させるようなきゅうりとハムを飾り、まわりには星型のオクラをちらします。
また、おやつには“七夕ゼリー”を出し、七夕を充分に感じられる献立にしています。

七夕
豆ちしき

中国からアジア諸国に広まった行事で、麦の収穫祝いも兼ねています。日本の一部の地域では、「そうめんを食べると無病息災で過ごせる」といわれています。

1日（土）
鶏そぼろ寿司 （米、鶏挽肉、昆布、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、醤油、砂糖、酢、塩） **わかめのみそ汁** （油揚げ、えのき、玉葱、わかめ、みそ、いりこ） **果物** **菓子** **牛乳**

	3日（月）水泳教室	4日（火）水遊び開き	5日（水）	6日（木）音楽指導	7日（金）七夕会・七夕送り	8日（土）
	ごはん **魚のピザ焼き** （魚、玉葱、ピーマン、ケチャップ、チーズ、酒、人参、塩） **ほうれん草のごま和え** （ほうれん草、人参、醤油、ごま） **南瓜のみそ汁** （南瓜、玉葱、油揚げ、みそ、いりこ、人参）	**ごはん** **厚揚げのみそ炒め** （厚揚げ、豚肉、筍、椎茸、人参、玉葱、ピーマン、油、砂糖、みそ、醤油） **キャベツの梅おかか和え** （人参、醤油、梅干し、きゅうり、キャベツ、かつお節） **えのきのスープ** （えのき、玉葱、人参、葱、コンソメ、醤油）　**果物**	**ごはん** **魚の西京焼き** （魚、生姜、トマト、みりん、酒、みそ、砂糖） **ベーコンとじゃが芋の煮物** （じゃが芋、ベーコン、人参、玉葱、グリーンピース、油、コンソメ、砂糖、醤油） **小松菜のみそ汁** （小松菜、みそ、いりこ、玉葱、豆腐、人参）	**ごはん** **グリルチキン** （鶏肉、塩、こしょう、ブロッコリー） **マカロニサラダ** （きゅうり、人参、マカロニ、ハム、キャベツ、マヨネーズ） **レタスとトマトのスープ** （レタス、トマト、コンソメ、塩、醤油、卵）　**果物**	**天の川そうめん** （そうめん、オクラ、ハム、昆布、かつお節、醤油、みりん、酒、きゅうり） **かき揚げ** （エビ、大豆、人参、玉葱、さつま芋、コーン、ピーマン、卵、天ぷら粉、油） **ブロッコリーの酢みそ和え** （ブロッコリー、人参、カニカマ、砂糖、酢、みそ、ごま）　**果物**	**ひき肉のカレー** （米、豚挽肉、さつま芋、人参、玉葱、グリーンピース、カレールウ、にんにく） **コロコロスープ** （人参、玉葱、パセリ、じゃが芋、コンソメ、醤油、塩） **果物**
おやつ	**ジャムサンド** （食パン、イチゴジャム、マーガリン） **牛乳**	**冷やしぜんざい** （小豆、砂糖、白玉粉、塩）	**枝豆とチーズの蒸しパン** （ミックス粉、チーズ、卵、牛乳、枝豆） **牛乳**	**お好み焼き**（小麦粉、長芋、キャベツ、油、豚肉、卵、イカ、ウスターソース、ケチャップ、かつお節、牛乳、中濃ソース、マヨネーズ）　**牛乳**	**七夕ゼリー** （砂糖、寒天、カルピス、シロップ）	**菓子** **牛乳**

	10日（月）水泳教室	11日（火）神楽教室	12日（水）	13日（木）浜田養護学校交流会	14日（金）運動教室	15日（土）
	ごはん **肉豆腐** （牛肉、豆腐、しらたき、人参、しめじ、大根、玉葱、油、砂糖、醤油、ごぼう） **きゅうりとわかめの酢の物** （きゅうり、キャベツ、カニカマ、わかめ、ごま砂糖、酢） **なすのみそ汁** （なす、じゃが芋、油揚げ、みそ、いりこ、小松菜）　**果物**	**ごはん** **魚の南蛮漬け** （魚、玉葱、人参、ピーマン、醤油、塩、砂糖、片栗粉、油、酢） **ブロッコリーのマヨネーズ和え** （ブロッコリー、ごま、マヨネーズ、醤油） **しめじのすまし汁** （しめじ、玉葱、人参、いりこ、ふ、塩、醤油）　**果物**	**ごはん** **くるくるハンバーグ**（玉葱、卵、合挽肉、コーン缶、パン粉、塩、こしょう、牛乳、パイ生地、砂糖、トマト缶、中濃ソース、バター、ケチャップ、ブロッコリー） **胡麻ドレッシングサラダ** （キャベツ、きゅうり、ごま、ごま油、醤油、酢、食塩、砂糖、人参） **卵スープ**（卵、人参、玉葱、カニカマ、葱、鶏がらだし）	**ロールパン** **和風スパゲティ** （スパゲティ、ベーコン、人参、ピーマン、玉葱、干し椎茸、しめじ、バター、醤油、塩、こしょう、かつお節） **カラフルサラダ** （キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、カニカマ、マヨネーズ） **ふのすまし汁** （ふ、醤油、塩、玉葱、葱、いりこ、しめじ）	**シイラ丼** （米、魚、片栗粉、油、醤油、みりん、酒、にんにく、生姜） **小松菜のナムル** （小松菜、もやし、人参、コーン缶、ごま油、ごま、塩、酢、砂糖、醤油） **豆腐のみそ汁** （豆腐、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、葱、みそ、いりこ） **果物**	**炊き込みご飯**（米、人参、しめじ、油揚げ、鶏肉、ごぼう、醤油） **キャベツのみそ汁** （キャベツ、玉葱、いりこ、みそ、葱） **果物**
おやつ	**小魚のスティックトースト** （食パン、マヨネーズ、しらす、チーズ） **牛乳**	**ヨーグルトケーキ** （卵、小麦粉、バター、砂糖、ヨーグルト、アーモンド、ベーキングパウダー）　**牛乳**	**夏みかんゼリー** （寒天、グラニュー糖、夏みかん缶）	**わかめおにぎり** （米、わかめ、しらす、ごま） **チーズ**	**スノーボール** （小麦粉、バター、砂糖、アーモンドプードル、マーブルチョコ、砂糖）　**牛乳**	**菓子** **牛乳**

	17日（月）	18日（火）こくふ学園交流会	19日（水）	20日（木）遊びましょうの会	21日（金）誕生会	22日（土）
	海の日	**ごはん** **マーボー茄子**（なす、人参、玉葱、豚挽肉、生姜、にんにく、砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、ごま油、豆腐、筍、干し椎茸、グリーンピース） **海藻サラダ**（わかめ、イカ、きゅうり、キャベツ、酢、塩、こしょう、油、ごま油） **五目みそ汁** （人参、玉葱、いりこ、みそ、なす、大根、葱） **果物**	**冷やしうどん** （うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩、醤油、わかめ、出し昆布、かつお節） **きんぴら** （ごぼう、人参、砂糖、醤油、ごま、しらたき、油） **オクラのみそ汁** （オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱） **果物**	**ごはん** **魚のアーモンドフライ** （酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぷら粉、魚、にんにく、こしょう） **そうめんうりの酢の物** （そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参） **夏野菜ポトフ**（南瓜、玉葱、塩、人参、なす、しめじ、コンソメ）　**果物**	**ごはん** **豚肉の生姜焼き** （豚肉、玉葱、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、油、トマト） **切干大根の含め煮** （切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん） **ちょろけん汁** （大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩）	**ひじきごはん** （米、ひじき、鶏肉、醤油、人参、油揚げ、しらす） **わかめと豆腐のみそ汁** （わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ） **果物**
おやつ		**きな粉団子** （白玉粉、きな粉、砂糖、塩） **牛乳**	**焼き肉バーガー** （ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく、ごま油）　**牛乳**	**いももち** （じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖） **牛乳**	**フルーツパフェ** （バナナ、みかん缶、もも缶、パイン缶、アイスクリーム）	**菓子** **牛乳**

	24日（月）水泳教室	25日（火）神楽教室	26日（水）きんさい祭	27日（木）	28日（金）	29日（土）
	ごはん **豆腐の五目あんかけ** （豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、えのき、ピーマン、醤油、片栗粉、砂糖） **夏みかんサラダ** （夏みかん缶、きゅうり、キャベツ、レーズン、油、酢、塩、こしょう） **小松菜のすまし汁** （小松菜、いりこ、塩、醤油、人参、玉葱）　**果物**	**ごはん** **魚のムニエル** （魚、塩、小麦粉、バター） **南瓜サラダ** （南瓜、きゅうり、じゃが芋、マヨネーズ、塩、こしょう、チーズ、レーズン、ウインナー） **コーンスープ** （コーン缶、クリームコーン、玉葱、コンソメ、塩、パセリ、卵）	**ロールパン** **肉みそラーメン** （中華麺、葱、豚挽肉、玉葱、みそ、みりん、キャベツ、にんにく、しょうが、塩、コーン缶、鶏がらだし） **焼きししゃも** （ししゃも、トマト） **大根サラダ** （大根、きゅうり、りんご、油、酢、塩、こしょう）	**ごはん** **鶏肉の照り焼き** （鶏肉、酒、にんにく、生姜、砂糖、みりん、醤油、トマト） **ほうれん草のごま和え** （ほうれん草、人参、ごま、醤油） **油揚げのみそ汁** （玉葱、いりこ、みそ、人参、油揚げ、わかめ）　**果物**	**ごはん** **魚の塩焼き** （魚、酒、塩、トマト） **なすの揚げ浸し** （なす、ピーマン、油、醤油、みりん、かつお節） **中華スープ** （にら、塩、醤油、玉葱、人参、椎茸、鶏がらだし）　**果物**	**エビピラフ** （米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン缶、パセリ、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう） **コンソメスープ** （じゃが芋、玉葱、人参、大根、パセリ、コンソメ） **果物**
おやつ	**揚げパン** （ロールパン、油、グラニュー糖、アーモンド） **牛乳**	**牛乳もち** （牛乳、砂糖、片栗粉、きな粉、塩）	**おやき** （米、しらす、桜えび、青のり、チーズ、醤油、みりん、片栗粉）	**あんこパイ** （パイ生地、あんこ、卵） **牛乳**	**ツナコーンピザ** （ピザ生地、玉葱、コーン缶、ツナ、マヨネーズ、チーズ） **牛乳**	**菓子** **牛乳**

	31日（月）
	夏野菜カレー （米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、なす、ピーマン、油、カレールウ、醤油、にんにく） **スティック野菜** （きゅうり、人参、マヨネーズ） **果物**
おやつ	**レモンドーナツ**（小麦粉、ベーキングパウダー、卵、スキムミルク、バター、砂糖、牛乳、レモン汁、油）　**牛乳**

水分補給が大事な季節！

夏が近づくこの季節、たくさん汗をかくような日には熱中症に注意が必要です。
こまめに水分補給をし、規則正しい食生活と充分な睡眠を心がけ、夏を元気に過ごしましょう！

水分補給の上手なとり方

① のどがかわく前に飲みましょう。
② 一度にたくさん飲みすぎないようにしましょう。
③ 飲み物を冷やしすぎないように注意しましょう。
④ 清涼飲料水（ジュース）の飲みすぎに注意しましょう
⑤ 野菜や果物からの水分補給を心がけましょう。

3歳未満児のみ午前のおやつ（牛乳100ml）があります。 行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。