



7月の献立表



平成29年7月発行

あさひ子ども園

七夕



7月7日の夜、おり姫とひこ星が年に一度、天の川で会えるという伝説で知られる七夕。
 中国から伝来した行事と、日本の神事「棚欄(たなばた)」が合わさってできたとされ、「七夕にそうめんを食べると大病にならない」といわれています。園では、そうめんを天の川に見立て、かまぼこ、おくら、人参などを盛りつけて見た目も楽しんで七夕そうめんをいただきます。



※参考資料：いただきます ごちそうさま



1日(土)
カレーピラフ [米、むきエビ、鶏肉、人参、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、カレー粉]
ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩]
菓子・バナナ牛乳

3日(月)	音楽指導	4日(火)	習字教室 (たいよう)	5日(水)	6日(木)	水泳教室 (たいよう)	7日(金)	七夕会 水遊びを始める会	8日(土)
ごはん 豚肉の味噌だれ焼き [豚肉、塩、酒、味噌、ごま、砂糖] きゅうりの酢の物 [きゅうり、わかめ、人参、しらす干し、みかん缶、酢、砂糖、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	ごはん 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、こら、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、にんにく、醤油、酒、みりん] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、醤油、ごま] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、醤油、塩]	ごはん 魚の塩焼き [魚、塩] 五目豆 [大豆、ごぼう、こんにゃく、刻み昆布、人参、醤油、砂糖] 豚汁 [豚肉、大根、椎茸、人参、白菜、ごぼう、さつまい、油揚げ、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌、油]	みたらし団子 牛乳 [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉]	スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、にんにく] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	野菜マフィン風 牛乳 [ミックス粉、じゃが芋、卵、人参、レーズン]	七たそうめん [そつめん、かまぼこ、人参、オクラ、油揚げ、醤油、塩、みりん、かつお節、昆布] 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] ひじき煮 [ひじき、人参、さつまい、砂糖、醤油、油]	天の川キラキラボンチ <small>(寒天)</small> [白桃缶、キウイ、すいか、カルピス、オレンジジュース、ブルーハワイ、砂糖]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、こしょう、塩、コンソメ、ケチャップ] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩]	
おやつ ピザ [ピザ生地、トマト缶、油、塩、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、ケチャップ]	牛乳	フルーツサンド 牛乳 [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ]							菓子・バナナ牛乳


10日(月)	七夕おくり	11日(火)	12日(水)	運動教室 (たいよう)	13日(木)	水泳教室 (たいよう)	14日(金)	バイキング式給食 (たいよう)	15日(土)
ごはん 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらスープ] 干草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、わかめ、いりこ、味噌]	塩ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらスープ] あさりのしぐれ煮 [あさり、人参、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、醤油、刻みのみり]	ごはん アジカツ [アジ、塩、にんにく、酒、天ぷら粉、パン粉、バター、油、ケチャップ、ソース] ゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌]	牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	ごはん ポークビーンズ [豚肉、人参、玉ねぎ、油、じゃが芋、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、醤油] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま、油、酢、砂糖、醤油] ワカメスープ [わかめ、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鶏がらスープ]	ドーナツ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、グラニュー糖]	ごはん ハンバーグ [合挽き肉、豆腐、卵、牛乳、パン粉、玉ねぎ、こしょう、塩、油、ケチャップ、ソース] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌]	りんごゼリー [りんごシロップ漬、砂糖、りんごジュース、寒天]	ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、しめじ、グリーンピース、油、ハヤシライスルー] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう]	
おやつ 白あんパン 牛乳									菓子・バナナ牛乳


17日(月)	海の日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	水泳教室 (たいよう)	21日(金)	とうもろこしの皮むき (ほし)	22日(土)	野外体験 (たいよう) 夕涼み会 (たいよう)
海の日 [お祭り、船、お祭り、お祭り]	ごはん 魚の味噌煮 [魚、生姜、酒、味噌、砂糖、みりん] ポパイサラダ [ほうれん草、コーン、人参、ハム、マヨネーズ] ちよろげん汁 [大根、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩] お好み焼き [小麦粉、豚肉、卵、長芋、キャベツ、イカ、ソース、牛乳、マヨネーズ、高のり、かつお節]	ごはん 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、系こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、塩、酢、ごま油、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	野菜チップス 牛乳 [れんこん、さつまい、油、ごぼう、醤油、砂糖、片栗粉]	和風スパゲティ [スパゲティ、ベーコン、あさり、人参、玉ねぎ、しめじ、干し椎茸、ピーマン、バター、醤油、塩、こしょう、かつお節] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま砂糖、酢、醤油] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、醤油、塩、こしょう、片栗粉]	塩昆布おにぎり 牛乳 [米、塩昆布]	ごはん 中華風冷奴 [豆腐、トマト、きゅうり、もやし、シーチキン、ごま油、酢、砂糖、醤油、ごま] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、系こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油] 茄子の味噌汁 [なす、玉ねぎ、人参、ねぎ、味噌、いりこ]	とうもろこし	ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油]	
おやつ バナナケーキ 牛乳 [バナナ、レモン汁、小麦粉、卵、油、ベーキングパウダー、砂糖]									菓子・バナナ牛乳


24日(月)	25日(火)	マカロニサラダ作り (つぎ)	26日(水)	誕生会	27日(木)	中木秀成先生造形活動 (たいよう)	28日(金)	29日(土)
ひじきご飯 [米、ひじき、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、しらす干し、酒、みりん、醤油] ごま酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油、塩] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	ごはん 豆腐のおやき [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、シーチキン、ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょう、油、ケチャップ] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、チーズ、ハム、マヨネーズ] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、バター、醤油、のり]	ごはん カレイの甘酢あんかけ [カレイ、塩、酒、油、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] 大根の味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] クリームあんみつ <small>(寒天)</small> [メープルシロップ、砂糖、黄桃缶、白桃缶、あんこ、アイス]	冷やしうどん [うどん、エビ、わかめ、油揚げ、人参、いりこ、塩、みりん、醤油] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、人参、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油] 果物 黒米おにぎり 牛乳 [米、黒米、ごま、薄口醤油]	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、醤油、砂糖] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、ねぎ、人参、いりこ、味噌] チーズポテト 牛乳 [フライドポテト、チーズ、青のり、油、塩]		中華丼 [米、イカ、豚肉、白菜、エビ、人参、干し椎茸、玉ねぎ、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらスープ、片栗粉、ごま油、醤油]	
おやつ バナナケーキ 牛乳 [バナナ、レモン汁、小麦粉、卵、油、ベーキングパウダー、砂糖]								菓子・バナナ牛乳

旬の食材 なす

水分が多く、体のほてりを取ってくれるので、暑いときに食べるのに最適です。紫色の皮には、抗がん作用のあるフラボノイドや血中のコレステロール値を下げるナスニンという成分が含まれています。煮物、揚げ物、炒め物、漬物と調理法が豊富で、様々な味つけが楽しめます。皮に弾力があり、色が濃いものを選びましょう。







★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