

～給食室より～  
夏野菜も徐々に成長してきていますね!! 収穫できるのが楽しみです!  
こまめな水分補給と3食しっかり食べ、よく睡眠をとって暑い夏を乗り切りましょう。

7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)※七夕	7月6日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) プリン	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ゼリー
ごはん スパニッシュオムレツ やさしい白あえ ミネストローネ フルーツ	ごはん かかれいの煮付け ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん すき焼き風煮 豆腐の揚げびたし みそ汁 フルーツ	鮭ごはん 冷やし肉うどん きゅうりの中華和え お楽しみゼリー	ごはん 七夕ハンバーグ キャバツのごまサラダ 冷やしにゅうめん チーズ	親子丼 人参の和風サラダ みそ汁 フルーツ
午後 ポップコーン・牛乳	午後 きなこスコーン・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 フルーツマフィン・牛乳	午後 七夕ゼリー・牛乳	午後 おかし・牛乳
めし 25 たまご 45 鶏ひき肉 12 じゃがいも、たまねぎ 15 にんじん、ピーマン 12 さとう、しょうゆ、みりん 12 ケチャップ 2 れんこん、にんじん 10 こまつな 4 ちくわ 4 コーン 5 とうふ 25 さとう、しょうゆ 1 みそ 1 ごま、かつお節 0.6 じゃがいも 10 たまねぎ、にんじん 10 ブロッコリー 10 マカロニ 10 トマト 15 きなこ 15 ホットケーキミックス 0.6 ケチャップ 1 さとう 2 フルーツ 30 ポップコーンの素 6 塩、あおさ、カレールウ 0.6	めし 45 かかれい 25 おろししょうが 65 さとう、しょうゆ、みりん 1 じゃがいも 38 にんじん、きゅうり 1 コンソメ 0.5 マヨネーズ 5 とうふ 4 にんじん 8 だし 8 めんつゆ 8 かたくり粉 10 油 4 にんじん 0.5 じゃがいも 0.6 みそ 10 フルーツ 30 きなこ 4 ホットケーキミックス 12 ヨーグルト 2 さとう 2 バター 1 牛乳 4 たまご 4	めし 45 豚肉 25 はくさい 1 にんじん、たまねぎ 3 こまつな、しらたき 4 とうふ 1 だし 0.6 さとう、みりん、しょうゆ 0.5 とうふ 4 だし 10 めんつゆ 0.6 かたくり粉 10 油 4 にんじん 10 じゃがいも 10 えのき 10 キャバツ 10 うすあげ 1 わかめ 0.5 みそ 0.6 フルーツ 30	めし 45 さけ 5 ごま、おおぼ 0.2 かつおぶし 0.2 めんつゆ 10 うどん 4 とうふ 55 豚肉 10 にんじん、たまねぎ 10 じゃがいも、こまつな 4 チーズ 5 ピーフシチュールウ 1 だし 0.5 にんじん、しょうゆ 1 きゅうり、にんじん 35 コーン 10 さとう 0.4 ちくわ 4 しょうゆ 1 ごまドレッシング 4 にんじん、もやし 10 きょうごの皮 6 ちくわ 0.4 中華だし 10 しょうゆ 0.4 しょうゆ 0.4 ごま油 0.6 ハム 1 ねぎ、わかめ 0.5 めんつゆ 8 りんご、バナナ 10 さとう 2 たまご 4 小麦粉 12 ベーキングパウダー 0.4 牛乳 5	めし 45 合挽ミンチ、鶏ひき肉 25 とうふ 10 パン粉 4 たまご 2 卵、牛乳 1 かたくり粉 1 油 1 たまねぎ、にんじん 10 じゃがいも 10 さとう、しょうゆ 4 ピーフシチュールウ 2 キャバツ 10 きゅうり 30 コーン 10 さとう 4 しょうゆ 1 ごま 0.5 かつおぶし 0.5 えのき 4 じゃがいも 10 だいこん 10 オクラ 10 うすあげ 1 わかめ 0.5 みそ 0.5 フルーツ 30	めし 100 鶏肉 30 たまねぎ 30 だし 0.5 たまご 1 だし、みりん 1 しょうゆ 1 ちくわ 8 キャバツ 30 キャバツ 30 きゅうり 10 コーン 4 さとう 4 しょうゆ 1 ごま 0.5 かつおぶし 0.5 えのき 10 じゃがいも 10 だいこん 10 オクラ 10 うすあげ 1 わかめ 0.5 みそ 0.5 フルーツ 30
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)※おにぎりday	7月12日(金)	7月13日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ヨーグルト
ごはん やさしいチヂミ チャブチエ 中華スープ フルーツ	ごはん 夏野菜チャンブル マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 白身魚の磯部揚げ 高野豆腐の卵とじ煮 みそ汁 フルーツ	えだまめごはん みそコーンラーメン 厚焼きたまご お楽しみゼリー	カレーライス きゅうりのごまサラダ コンソメスープ フルーツ	豚丼 ほうれんそうのたまご炒め みそ汁 フルーツ
午後 ごまクッキー・牛乳	午後 そぼろおにぎり・お茶	午後 おさつパイ・牛乳	午後 バナナ蒸しパン・牛乳	午後 パバロア・牛乳	午後 おかし・牛乳
めし 95 鶏ひき肉 10 にんじん、たまねぎ 25 じゃがいも、コーン 10 にら 1 小麦粉、チヂミ粉 5 ごま油 1 さとう、酢、しょうゆ 1 豚肉 15 にんじん、たまねぎ 15 ピーマン、パプリカ 10 えのき 6 しいたけ 2 はるさめ 8 だし 0.6 さとう、しょうゆ 1 ごま 0.6 油 1 だいこん 10 チンゲンサイ、コーン 10 わかめ 0.5 中華だし 0.5 しょうゆ 0.5 フルーツ 30 ホットケーキミックス粉 12 たまご、バター 2 さとう 2 くらごま 2	めし 95 たまご 10 キャバツ、にんじん 25 パプリカ、ゴーヤ 10 なす、ちくわ 5 とうふ 15 たまご 10 油 0.5 しょうゆ 0.5 ごま油 0.5 にんじん、だいこん 0.4 こまつな 10 さとう、しょうゆ 10 だし 10 にんじん、きゅうり 10 コーン 8 えのき 4 たまねぎ 0.4 マヨネーズ 5 えのき 10 キャバツ、にんじん 10 うすあげ 1 わかめ 0.5 中華だし 0.6 みそ 6 フルーツ 30 めし 65 鶏ひき肉 10 にんじん、こまつな 5 さとう、しょうゆ、みりん 2	めし 95 たら 25 おろししょうが 25 酒 10 かたくり粉 5 あおさ 15 油 10 高野豆腐 0.5 にんじん、だいこん 0.5 こまつな 0.4 さとう、しょうゆ 2 だし 10 たまご 10 えのき 8 たまねぎ 4 かぼちゃ 5 か、わかめ 10 えのき 10 みそ 10 たまご 0.5 にんじん、こまつな 0.5 さとう、しょうゆ 5 油 2 ゼリーの素 30 ホットケーキミックス 12 バナナ 1 おから、さとう 6 ヨーグルト 2 たまご 2	めし 90 えだまめ、にんじん 6 ちりめんじゃこ 4 だし 1 さとう、しょうゆ 1 ごま 0.6 中華めん 40 豚肉 10 にんじん、キャバツ 10 もやし 10 こまつな 15 コーン 2 かにかま 0.4 おろししょうが 10 中華だし 0.6 しょうゆ 0.4 みそ 0.4 ごまつな、コーン 10 だいこん 0.6 わかめ 10 コンソメ 30 しょうゆ 4 フルーツ 1 パバロアの素 8 牛乳 25	めし 95 豚肉 20 レバー 3 じゃがいも、にんじん 10 たまねぎ 6 さとう 5 しょうゆ 2 ごま 0.5 きゅうり 35 にんじん、もやし 15 コーン 10 ちくわ 4 ごまドレッシング 4 かつおぶし、のり 0.4 はくさい 10 ごまつな、コーン 4 だいこん 10 わかめ 0.5 コンソメ 1 しょうゆ 0.4 フルーツ 30 パバロアの素 8 牛乳 25	めし 100 鶏肉 35 たまねぎ 25 にんじん 10 さとう 2 しょうゆ 2 ごま 0.5 ほうれんそう 10 にんじん 10 もやし 10 たまご 5 だし 3 しょうゆ 0.3 かつおぶし 0.6 えのき 4 ごまつな、コーン 4 はくさい 10 だいこん 10 わかめ 10 か 1 わかめ 0.5 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30
7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
海の日	午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ゼリー
ごはん 鮭のキッシュ 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ	ごはん ロールパン スパゲティミートソース 厚揚げの小松菜のそぼろあん ポタージュ フルーツ	ひじきごはん 冷やし中華 蒸し鶏のごまサラダ お楽しみゼリー	ごはん チンジャオロース 春雨のマヨサラダ ワンタンスープ フルーツ	ふりかけごはん きつねうどん 豚肉のカレー炒め フルーツ	
午後 かぼちゃプリン・牛乳	午後 ツナカレーおにぎり・お茶	午後 ウインナーパン・牛乳	午後 キャロットケーキ・牛乳	午後 おかし・牛乳	
めし 95 さけ 30 じゃがいも、ほうれんそう 15 たまねぎ 10 ベーコン 4 たまご 3 生クリーム 2 牛乳 2 パゼリ 0.4 鶏ひき肉 10 とうがん 10 にんじん 10 こまつな 4 だし 0.4 さとう、しょうゆ 2 かたくり粉 2 えのき、はくさい 10 もやし 10 うすあげ、わかめ 10 とうふ 2 だし 5 みそ 0.5 フルーツ 30 かぼちゃ 15 たまご 15 さとう 4 牛乳 50	めし 95 ホワイトロール・黒糖パン 25 スパゲティ 10 豚ひき肉・鶏ひき肉 12 にんじん 10 にんじん、たまねぎ 15 ピーマン、トマト 4 えだまめ 4 さとう 2 ケチャップ、ソース 2 あつあげ 20 にんじん、だいこん 20 こまつな 20 さとう、酢、しょうゆ 4 だし 0.4 さとう、しょうゆ 0.4 ごま油 0.4 かたくり粉 0.4 じゃがいも 1 にんじん、ブロッコリー 35 コーン 5 コンソメ 5 豆乳 0.8 牛乳 20 フルーツ 10 フルーツ 30 めし 40 ツナ缶 4 にんじん、たまねぎ 10 こまつな、コーン 4 カレールウ 2	めし 25 鶏ひき肉 10 ひじき、うすあげ 12 にんじん 10 だし 15 さとう、しょうゆ 5 中華めん 4 にんじん 2 きゅうり 20 ハム 20 たまご 20 さとう、しょうゆ 2 ごま油 0.4 鶏ささみ 0.4 にんじん、キャバツ 1 もやし 1 じゃがいも 35 ごまドレッシング 5 ごま 5 フルーツ 20 ホットケーキミックス 12 たまご、牛乳 2 ウインナー 4 あおさ 0.4 ケチャップ 4	めし 95 豚肉 2 にんじん、キャバツ 5 ピーマン、パプリカ 0.4 しいたけ 1 酒 4 さとう、みそ 45 にんじん 10 たまご、きゅうり 10 はるさめ 10 にんじん、きゅうり 5 コーン 5 ちくわ 2 コンソメ 0.6 マヨネーズ 5 にんじん、もやし 25 にんじん、もやし 15 ごまつな 10 とうふ 10 わかめ 5 だし 0.5 みそ 6 フルーツ 30 にんじん 2 ホットケーキミックス 2 さとう 2 たまご 2 牛乳 4	めし 0.5 めし 45 うどん 55 にんじん 6 たまねぎ 10 たまねぎ 10 こまつな 2 うすあげ 5 じゃがいも 10 めんつゆ 10 めんつゆ 0.5 豚肉 20 にんじん 0.5 キャバツ 10 しめじ 10 カレールウ 5 油 1 フルーツ 30	



7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)※夏祭り	7月27日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) せんべい
ごはん 肉じゃが 白菜の酢の物 かきたま汁 フルーツ	ごはん 豚肉の焼肉風炒め ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツ	ごはん 魚のみそ煮 マカロニサラダ みそ汁 お楽しみゼリー	やきそば ウインナー ブロッコリーのサラダ みそ汁 ミニゼリー	チキンライス キャバツのごまサラダ コンソメスープ フルーツ
午後 おかし・牛乳	午後 ポンデケージョ・牛乳	午後 クリームパン・牛乳	午後 黒糖チーズケーキ・牛乳	午後 ビビンバ風おにぎり・お茶	午後 おかし・牛乳
めし 95 豚肉 20 じゃがいも 35 にんじん、たまねぎ 15 えだまめ 4 だし 0.4 さとう、しょうゆ 2 みりん 0.6 はくさい 35 にんじん、きゅうり 15 コーン 10 ちくわ 4 ちりめんじゃこ 4 さとう、酢、しょうゆ 2 ごま 0.6 もやし、えのき 10 にんじん 10 ごまつな 4 とうふ 4 わかめ 0.5 たまご 0.5 だし、しょうゆ 6	めし 95 豚肉 20 キャバツ 35 にんじん、たまねぎ 15 パプリカ、もやし 4 おろししょうが 0.4 焼肉のたれ 2 ごま油 0.6 ブロッコリー 15 にんじん、きゅうり 10 ちくわ 4 たまご 4 コンソメ 4 マヨネーズ 2 さつまいも 10 だいこん 10 はくさい 10 もやし、ごまつな 4 わかめ 0.5 だし 0.5 みそ 6 フルーツ 30 じゃがいも 20 小麦粉、かたくり粉 5 バター 2 さとう、ベーキングパウダー 0.6 牛乳、チーズ 2	めし 95 鶏肉 30 キャバツ 25 にんじん 15 コンソメ 15 ケチャップ 0.4 さとう 4 カレーウ 0.6 じゃがいも 15 にんじん 10 たまねぎ 4 ブロッコリー 10 ウインナー 0.5 コンソメ 5 はくさい 10 だいこん 10 ごまつな 10 とうふ 6 コンソメ、しょうゆ 0.5 フルーツ 6 強力粉 30 イースト 1 牛乳 20 たまご 5 小麦粉 2 バター 0.6	めし 95 たら 60 おろししょうが 30 さとう、みそ 15 みりん 15 2 2 マカロニ 2 にんじん 1 きゅうり 1 コーン 10 ちくわ 5 ごまつな 4 マヨネーズ 5 にんじん 10 キャバツ 10 だいいん 10 ごまつな 10 わかめ 10 フルーツ 30 クリームチーズ 12 オートミール 0.1 生クリーム 1 黒糖 3 きな粉 4	中華めん 80 豚肉 10 キャバツ、にんじん 10 ピーマン 1 ソース 5 えだまめ 6 コーン 6 さとう 2 ケチャップ 1 コンソメ 0.5 油 0.6 ブロッコリー 15 にんじん、キャバツ 15 きゅうり、コーン 15 ツナ缶 4 さとう、しょうゆ 1 ごま 0.6 だいこん 10 えのき 10 はくさい 10 とうふ 10 わかめ 0.5 さつあげ 0.4 わかめ 0.5 だし 0.5 みそ 6 フルーツ 30 めし 95 合い挽きミンチ 10 鶏ひき肉 5 にんじん、もやし 10 ごまつな 5 たまご 5 焼肉のたれ 4 ごま 0.5	めし 95 鶏ひき肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 えだまめ 6 コーン 6 さとう 2 ケチャップ 1 コンソメ 0.5 油 0.6 キャバツ 35 にんじん 10 だいこん 10 コーン 10 ハム 4 ごまドレッシング 4 ごま 0.3 えのき 10 じゃがいも 10 だいこん 10 コーン 6 わかめ 0.5 コンソメ 0.6 しょうゆ 0.6 フルーツ 30
7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	 <p>※献立は都合により変更する場合がございます。</p> <p>※フルーツ缶はもも缶、パイナップル缶、みかん缶から予定しています。</p> <p>※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。</p> <p>また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。</p> <p>※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。</p> <p>※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。</p>		
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ビスケット			
ごはん 麻婆豆腐 ひじきのごまサラダ 中華スープ フルーツ	ごはん 魚の竜田揚げ 厚揚げのたまごとし煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 焼きビーフン ごまつなサラダ みそ汁 フルーツ			
午後 ヨーグルト蒸しパン・牛乳	午後 ミルクもち・牛乳	午後 きなこドーナツ・牛乳			
めし 95 豚ひき肉、鶏ひき肉 20 とうふ 15 にんじん、たまねぎ 10 えのき 6 ねぎ 1 さとう、みそ 0.4 中華だし 0.4 ごま油 0.4 しょうゆ 0.4 ひじき 4 にんじん、コーン 15 平天 5 ブロッコリー 5 ちくわ 4 だし 0.4 めんつゆ 0.6 マヨネーズ 1 もやし 10 にんじん 10 チンゲンサイ 4 コーン 4 わかめ 0.5 中華だし 0.4 しょうゆ 0.6 フルーツ 30 ホットケーキミックス 15 ヨーグルト 6 さとう、おから 1 たまご 2	めし 95 たら 60 おろししょうが 1 酒、みりん 2 しょうゆ 1 かたくり粉 4 油 4 厚揚げ 20 にんじん 15 だいこん 15 さつまいも 10 平天 5 だし 0.5 さとう、しょうゆ 2 はくさい 10 えのき 10 チンゲンサイ 10 コーン 10 わかめ 0.5 みそ 6 フルーツ 30 牛乳 20 かたくり粉 4 さとう 4 きなこ 4	めし 95 ビーフン 8 豚肉 10 にんじん 10 キャバツ 10 ちくわ 4 だし 0.5 さとう、みりん 1 しょうゆ 0.5 ごまつな 10 にんじん 15 キャバツ 15 コーン 8 ツナ缶 4 だし 0.5 さとう、しょうゆ 1 ごま 0.5 きなこ 5 ホットケーキミックス 12 白玉粉 4 さとう 3 油 4			

### 7月7日は七夕の日

七夕の日に食べるそうめんに込められた願いは、そうめんの形状が七夕の天の川を連想させ、七夕での行事食の食べ物になったのではという説もあります。

邪気払いや無病息災の意味をもって七夕で食べられる食べ物なので、暑さで弱った胃でも受け付けられる食べ物は現在でも邪気払いなどの願いが込められていると言えます。

行事食は5日(金)です!



### ～夏の暑さをのりきるために～

旬の夏野菜にはビタミンも多く、体の熱をとり、冷やしてくれる効果があります。主な夏野菜…きゅうり、なす、トマト等 カレー粉や梅肉、ごまなどを使い、いつもと味の変化を出してみるのもいいかもしれません。

**食欲が出てくれば、体力は自然に回復します!**

### ☆夏野菜のレシピ

#### ～ズッキーニとミニトマトのツナマリネ～

- |          |      |                              |
|----------|------|------------------------------|
| ・ズッキーニ   | 1本   | ①ズッキーニを輪切りにし、ミニトマトも半分に切る。    |
| ・ミニトマト   | 5個   | ②ズッキーニをフライパンで焼く。             |
| ・つな缶     | 1缶   | ③ツナ缶を油を切り、焼けたズッキーニ、トマトと合わせる。 |
| ・酢、さとう   | 小さじ2 | ④調味料を混ぜ合わせる。                 |
| ・しょうゆ    | 小さじ1 | ⑤完成。                         |
| ・オリーブオイル | 小さじ2 |                              |
| ・レモン汁    | 少々   |                              |