



# 7月献立表



令和2年7月発行  
こくふ子ども園

**七夕を楽しむ**

**七夕の由来**  
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」(たなばた)と、中国から伝来した「乞巧奠」(きっこうでん)という行事が結びついたものといわれています。

**七夕の行事食**  
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
<b>ピピンパ</b> (米、牛肉、にんにく、油、ごま油、油、ほうれん草、もやし、人参、ごま、醤油、コンソメ、砂糖、酢) <b>きゅうりの塩昆布和え</b> (きゅうり、人参、塩昆布、醤油) <b>卵スープ</b> (卵、玉葱、人参、葱、醤油、鶏がらだし、塩) <b>バナナケーキ</b> (バナナ、小麦粉、砂糖、卵、B.P、バター、マーメレード) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>ポークビーンズ</b> (じゃが芋、豚肉、玉葱、油、人参、水煮大豆、トマト缶、グリーンピース、ケチャップ、砂糖、塩、醤油) <b>ブロッコリーのコーンと和え</b> (ブロッコリー、コーン、人参、醤油) <b>小松菜のすまし汁</b> (小松菜、人参、玉葱、醤油、いりこ、塩) <b>アメリカンドッグ</b> (フランクフルト、ミックス粉、卵、牛乳、油) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>鶏肉の照り焼き</b> (鶏肉、にんにく、生姜、砂糖、みりん、醤油) <b>ナムル</b> (もやし、ほうれん草、人参、ハム、醤油、酢、ごま油) <b>大根のみそ汁</b> (大根、えのき、わかめ、葱、いりこ、みそ) <b>和風豆乳ゼリー</b> (寒天、豆乳、砂糖、黒糖、きな粉) <b>クラッカー</b>	<b>牛飯</b> (米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん) <b>厚揚げのみそ汁</b> (厚揚げ、人参、もやし、葱、玉葱、いりこ、みそ) <b>果物菓子</b>  <b>牛乳</b>

6日(月)	7日(火)七夕会	8日(水)七夕送り音楽指導	9日(木)	10日(金)	11日(土)
<b>ごはん</b> <b>魚の梅煮</b> (魚、梅干し、生姜、砂糖、酒、醤油、みりん) <b>ポテトサラダ</b> (じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、ウインナー、塩、こしょう、マヨネーズ) <b>なすのみそ汁</b> (なす、玉ねぎ、しめじ、いりこ、みそ、葱) <b>果物</b> <b>みたらし団子</b> (白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉) <b>牛乳</b>	<b>天の川そうめん</b> (そうめん、オクラ、人参、きゅうり、ハム、醤油、みりん、酒、だし昆布、かつお節) <b>鶏肉のから揚げ</b> (鶏肉、酒、塩、にんにく、油、片栗粉、醤油、こしょう) <b>即席和え</b> (キャベツ、人参、しらす干し、塩昆布、ごま、ごま油、醤油) <b>七夕ゼリー</b> (寒天、氷蜜、砂糖、みかん、スターシュガー、生クリーム)	<b>ごはん</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> (豚肉、玉ねぎ、キャベツ、生姜、醤油、みりん、油) <b>ひじきの華風和え</b> (ひじき、人参、コーン、酢、ハム、きゅうり、ごま油、ごま、醤油、砂糖) <b>さつまいのみそ汁</b> (さつまい、人参、玉ねぎ、椎茸、いりこ、みそ) <b>フロースヨーグルト</b> (ヨーグルト、白桃、バイン、みかん、砂糖、生クリーム) <b>クラッカー</b>	<b>ごはん</b> <b>魚の西京焼き</b> (魚、味噌、砂糖、酒、みりん) <b>切干大根サラダ</b> (切干大根、きゅうり、人参、ごま油、ごま、酢、醤油、砂糖) <b>豆腐のすまし汁</b> (豆腐、玉葱、しめじ、醤油、いりこ、塩、葱) <b>じゃが芋もち</b> (じゃが芋、バター、片栗粉、砂糖、醤油) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>麻婆豆腐</b> (豆腐、豚ミンチ、人参、筍、干し椎茸、玉葱、葱、生姜、にんにく、砂糖、みそ、醤油、ごま油、鶏がらだし、油) <b>ブロッコリーのごま和え</b> (ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、砂糖、酢、醤油) <b>もやしのみそ汁</b> (もやし、人参、しめじ、玉葱、いりこ、みそ) <b>チーズトースト</b> (食パン、マーガリン、グラニュー糖、粉チーズ) <b>牛乳</b>	<b>カレーピラフ</b> (米、人参、玉葱、ベーコン、エビ、コーン、パセリ、塩、コンソメ、カレー粉、こしょう、マーガリン) <b>コンソメスープ</b> (じゃが芋、玉葱、人参、大根、コンソメ) <b>果物菓子</b>  <b>牛乳</b>

13日(月)	14日(火)神楽教室	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)野外体験活動
<b>冷麺</b> (中華麺、きゅうり、トマト、もやし、焼き豚、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま油、ごま、酢) <b>南瓜のそぼろ煮</b> (南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油) <b>キャベツスープ</b> (キャベツ、えのき、玉葱、コンソメ、塩、こしょう) <b>果物</b> <b>わかめおにぎり</b> (米、わかめ) <b>チーズ</b>	<b>ごはん</b> <b>グリルチキン</b> (鶏肉、塩、こしょう) <b>甘酢和え</b> (キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、ごま、酢、砂糖、醤油) <b>玉ねぎのみそ汁</b> (玉ねぎ、人参、油揚げ、わかめ、みそ、いりこ) <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>魚のピザ焼き</b> (魚、塩、酒、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ、チーズ) <b>和風サラダ</b> (ほうれん草、もやし、人参、ハム、ごま、マヨネーズ、醤油) <b>わかめのみそ汁</b> (油揚げ、玉葱、わかめ、椎茸、いりこ、塩、醤油) <b>果物</b> <b>わらびもち</b> (わらびもち粉、砂糖、塩、きな粉、黒砂糖) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>いりどり</b> (鶏肉、人参、筍、干し椎茸、じゃが芋、ごぼう、れんこん、油、砂糖、醤油、酒、みりん) <b>三色和え</b> (キャベツ、ほうれん草、人参、かつお節、醤油) <b>なめこのみそ汁</b> (なめこ、大根、玉葱、葱、いりこ、みそ) <b>甘納豆蒸しパン</b> (ミックス粉、牛乳、卵、甘納豆、抹茶) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>中華風冷奴</b> (豆腐、トマト、きゅうり、醤油、砂糖、ごま油、酢、ごま) <b>じゃが芋の含め煮</b> (じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、油) <b>中華スープ</b> (玉葱、人参、椎茸、葱、塩、鶏がらだし、醤油) <b>シリアルヨーグルト</b> (ヨーグルト、コーンフレーク) 	<b>チキンライス</b> (米、鶏肉、人参、コーン、玉葱、グリーンピース、塩、ケチャップ、コンソメ、マーガリン、こしょう) <b>もやしのスープ</b> (もやし、人参、玉葱、塩、わかめ、鶏がらだし、醤油) <b>果物</b> <b>カルピスゼリー</b> (カルピス、寒天、黄桃)

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
<b>ロールパン</b> <b>なすのミートスパゲティ</b> (スパゲティ、合ミンチ、油、人参、玉葱、にんにく、なす、グリーンピース、トマト缶、粉チーズ、ソース、コンソメ、ケチャップ、塩) <b>貝とお星さまのスープ</b> (オクラ、コーン、人参、塩、アサリ水煮、鶏がらだし、こしょう) <b>果物</b> <b>枝豆おにぎり</b> (米、枝豆、チーズ、ごま、塩) 	<b>シイラ丼</b> (米、シイラ、片栗粉、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、油、砂糖、ほうれん草、人参) <b>じゃが芋の重ね煮</b> (じゃが芋、トマト、玉葱、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう) <b>ふのみそ汁</b> (おつゆ、玉葱、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油) <b>果物</b> <b>黒糖ケーキ</b> (ミックス粉、卵、黒糖、牛乳、バナナ、バター、スキムミルク) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>☆ちくさ焼き風</b> (鶏ミンチ、豆腐、人参、エリンギ、油、塩、砂糖、みりん、酒、ごま、片栗粉) <b>ひじきのマリネ</b> (ひじき、人参、きゅうり、コーン、ひじき、ハム、酢、砂糖、醤油) <b>南瓜のみそ汁</b> (南瓜、玉葱、油揚げ、人参、いりこ、みそ) <b>水ようかん</b> (あんこ、寒天、砂糖、塩、くす粉)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">海の日</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">スポーツの日</div>	<b>ひじきご飯</b> (米、ひじき、鶏肉、人参、しらす干し、油揚げ、薄口醤油) <b>じゃが芋のみそ汁</b> (じゃが芋、人参、玉葱、葱、いりこ、みそ) <b>果物菓子</b>  <b>牛乳</b>

27日(月)	28日(火)神楽教室	29日(水)誕生日会	30日(木)	31日(金)
<b>ごはん</b> <b>☆魚の明太子焼き</b> (魚、塩、酒、たらこ、マヨネーズ、パセリ) <b>キャベツのゆかり和え</b> (キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉、醤油) <b>油揚げのみそ汁</b> (油揚げ、豆腐、人参、玉葱、葱、いりこ、みそ) <b>オレンジゼリー</b> (オレンジジュース、寒天、みかん、砂糖) <b>クラッカー</b>	<b>ごはん</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> (鶏肉、にんにく、生姜、砂糖、酢、醤油、酒、みりん) <b>小松菜の磯和え</b> (小松菜、もやし、人参、のり、醤油) <b>わかめスープ</b> (わかめ、玉葱、コーン、しめじ、鶏がらだし) <b>夏野菜ピザ</b> (ピザ生地、玉ねぎ、ピーマン、トマト、なす、コーン、ケチャップ、チーズ) <b>牛乳</b>	<b>ドライカレー</b> (米、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、にんにく、醤油、カレールー) <b>夏みかんサラダ</b> (キャベツ、きゅうり、油、レーズン、夏みかん、酢、塩、こしょう) <b>果物</b> <b>トライフル</b> (ミックス粉、卵、牛乳、黄桃、白桃、カラースプレー、アイス)	<b>☆みそ風味焼きそば</b> (中華麺、鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、酒、こしょう、油、塩、醤油、みりん、生姜、にんにく、みそ、のり) <b>ほうれん草のごま和え</b> (ほうれん草、人参、ごま、醤油) <b>大根のすまし汁</b> (大根、油揚げ、玉葱、葱、えのき、いりこ、塩、醤油) <b>鮭おにぎり</b> (米、鮭、ごま) <b>チーズ</b>	<b>ごはん</b> <b>肉豆腐</b> (牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉葱、ごぼう、油、砂糖、醤油) <b>小松菜のおかか和え</b> (小松菜、人参、かつお節、醤油) <b>えのきのみそ汁</b> (えのき、玉葱、わかめ、人参、いりこ、みそ) <b>果物</b> <b>牛乳もち</b> (牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖) 

## 新メニュー

- 22日 ☆ちくさ焼き風
- 27日 ☆魚の明太子焼き
- 30日 ☆みそ風味焼きそば