7　月　献　立　表

令和3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。

★今月のかみかみメニュー★　野菜チップス
☆新メニュー☆　カラフル酢鶏

	1（木）	2（金）	3（土）
	ごはん **☆カラフル酢鶏** （鶏肉、人参、干し椎茸 筍、玉葱、パイナップル 片栗粉、ピーマン、酒 醤油、砂糖、酢、塩 ケチャップ、油） **小松菜の磯和え** （小松菜、人参、もみのり 醤油） **豆腐汁** （豆腐、もやし、卵、葱 いりこ、醤油、塩） **マカロニ安倍川** （マカロニ、きな粉、砂糖 塩）　**牛乳**	**ごはん** **タンドリーチキン** （鶏肉、にんにく、玉葱 塩、カレー粉、醤油 ヨーグルト、ブロッコリー） **三色和え** （もやし、ほうれん草 人参、かつお節、醤油） **えのきのすまし汁** （えのき、玉葱、人参、葱 いりこ、醤油、塩） **フルーチェ** （牛乳、フルーチェの素 メロン） **クラッカー**	**大豆ピラフ** （米、ベーコン、人参 玉葱、パセリ、マーガリン しらす、水煮大豆 コンソメ、醤油 塩、こしょう） **もやしのみそ汁** （もやし、わかめ、豆腐 葱、いりこ、みそ） **果物** **菓子** **牛乳**

	5（月）	6（火）水泳教室	7（水）七夕会	8（木）神楽教室	9（金）音楽指導	10（土）
	ごはん **鮭の西京焼き** （鮭、酒、砂糖、みそ 醤油、みりん） **マカロニサラダ** （マカロニ、人参、ハム きゅうり、マヨネーズ コーン） **具だくさんすまし汁** （人参、大根、しめじ、葱 卵、いりこ、醤油、塩）	**ビビンバ** （米、牛肉、にんにく 人参、もやし、ほうれん草 錦糸卵、砂糖、醤油 コンソメ、酢、ごま油 ごま） **シャキッと和え** （キャベツ、きゅうり 人参、塩っぺ、醤油） **春雨スープ** （春雨、人参、コーン ニラ、鶏がらだし、塩）	**五目そうめん** （そうめん、鶏ささみ、人参 きゅうり、卵、カニカマ 干し椎茸、かつお節、昆布 みりん、醤油） **あさりのしぐれ煮** （あさり、生姜、酒 みりん、醤油、砂糖） **果物**	**ごはん** **厚揚げのみそ炒め** （厚揚げ、豚肉、椎茸、筍 人参、玉葱、ピーマン みそ、砂糖、醤油、油） **千草和え** （ほうれん草、人参 油揚げ、砂糖、醤油 かつお節） **かきたま汁** （玉葱、人参、じゃが芋 葱、卵、いりこ、醤油）	**ドライカレー** （米、合挽肉、人参、玉葱 レーズン、にんにく、油 カレールウ、醤油） **トマトのスープ** （トマト、キャベツ、卵、塩 こしょう、鶏がらだし） **果物**	**炊き込みご飯** （米、鶏肉、ごぼう、人参 しめじ、油揚げ、薄口醤油） **麩のみそ汁** （麩、玉葱、人参、葱 いりこ、みそ） **果物**
おやつ	**★野菜チップス** （ごぼう、さつま芋、みりん 醤油、油、片栗粉）　**牛乳**	**枝豆団子みたらしあん** （枝豆、白玉粉、砂糖 醤油、片栗粉）　**牛乳**	**七夕フルーツポンチ** （氷糖みつ、カルピス 寒天、砂糖、みかん パイン、キウイ、レモン）	**シュガートースト** （食パン、マーガリン グラニュー糖）　**牛乳**	**わらび餅** （わらび餅粉、砂糖、塩 きな粉、黒砂糖）　**牛乳**	**菓子** **牛乳**

	12（月）	13（火）水泳教室	14（水）	15（木）遊びましょうの会	16（金）	17（土）野外体験（ひまわり）
	ごはん **ポークビーンズ** （豚肉、水煮大豆、人参 油、玉葱、じゃが芋 トマト缶、ケチャップ 醤油、砂糖） **きゅうりのゆかり和え** （きゅうり、ゆかり粉） **なめこのみそ汁** （なめこ、玉葱、人参、豆腐 いりこ、葱、みそ）	**たらこスパゲティ** （スパゲティ、にんにく、油 バター、たらこ、玉葱、醤油 塩、こしょう、のり） **コールスローサラダ** （キャベツ、人参、コーン マヨネーズ、ハム、酢） **小松菜のスープ** （小松菜、えのき、人参、卵 あさり、鶏がらだし、塩） **果物**	**うずめ飯** （米、里芋、ごぼう、人参 椎茸、鶏肉、厚揚げ、醤油 みりん、かつお節、片栗粉） **焼きししゃも** （ししゃも） **あさりのみそ汁** （あさり、大根、人参、葱 いりこ、みそ） **フルーツ白玉** （白玉粉、メロン、みかん パイン、バナナ、砂糖 スキムミルク）	**ごはん** **エビと野菜の炒め物** （エビ、キャベツ、ピーマン 人参、玉葱、みそ、しめじ ごま油、砂糖） **春雨サラダ** （春雨、人参、きゅうり、卵 砂糖、醤油、ハム、ごま油 酢） **中華スープ** （ニラ、人参、玉葱、えのき 鶏がらだし、塩） **果物** **とうもろこし** **牛乳**	**ごはん** **揚げ出し豆腐** （豆腐、葱、大根、片栗粉 醤油、みりん、油 かつお節） **もやしとひじきのナムル** （もやし、ひじき、きゅうり 人参、砂糖、醤油、酢 ごま油） **キャベツスープ** （キャベツ、人参、えのき 玉葱、コンソメ、こしょう 塩、卵） **杏仁豆腐** （牛乳、寒天、砂糖、パイン みかん、キウイフルーツ 白桃）	**夏野菜のハヤシライス** （米、豚肉、玉葱、人参 じゃが芋、トマト、コーン グリンピース、ハヤシルウ） **えのきのスープ** （えのき、もやし、葱 いりこ、醤油） **果物** **菓子** **牛乳**
おやつ	**フライドポテト** （じゃが芋、油、青のり 塩） **牛乳**	**枝豆おにぎり** （米、枝豆、チーズ、ごま 塩）	**フルーツ白玉** （白玉粉、メロン、みかん パイン、バナナ、砂糖 スキムミルク）			

	19（月）	20（火）	21（水）神楽教室	22（木）	23（金）	24（土）
	とうもろこしごはん （米、とうもろこし） **鶏肉のサッパリ煮** （鶏肉、生姜、にんにく、酢 醤油、砂糖） **ポテトサラダ** （じゃが芋、きゅうり、人参 ウインナー、マヨネーズ） **玉葱と豆腐のみそ汁** （豆腐、玉葱、人参、葱 いりこ、みそ）	**ごはん** **しゅうまい風** （豚ミンチ、玉葱、干し椎茸 生姜、焼売の皮、鶏がらだし グリンピース、片栗粉、砂糖 醤油、ごま油） **ブロッコリーの和え物** （ブロッコリー、人参 ごま、醤油） **お星さまスープ** （オクラ、コーン、人参 わかめ、えのき、コンソメ 塩、こしょう） **果物**	**ごはん** **魚の南蛮漬け** （魚、玉葱、人参、ピーマン 片栗粉、油、酢、砂糖 醤油） **きゅうりの塩っぺ和え** （きゅうり、人参、塩っぺ） **じゃが芋のみそ汁** （じゃが芋、玉葱、茄子、葱 油揚げ、いりこ、みそ）	海の日	スポーツの日	**鶏そぼろ寿司** （米、鶏肉、人参、干し椎茸 油揚げ、ごぼう、醤油、砂糖 塩、酢） **玉ねぎのすまし汁** （玉葱、人参、油揚げ、椎茸 いりこ、醤油、塩） **果物** **菓子** **牛乳**
おやつ	**夏野菜ピザ** （ピザ生地、茄子、玉葱 ピーマン、ウインナー ケチャップ、チーズ）**牛乳**	**牛乳寒みかんソース** （牛乳、砂糖、寒天、みかん コーンスターチ）	**水ようかん** （小豆、寒天、砂糖、くず粉 塩）　**牛乳**			

	26（月）誕生会	27（火）水泳教室	28（水）	29（木）鼓隊体育館練習（ゆり・ひまわり）	30（金）	31（土）夏まつり会
	ごはん **厚揚げチャンプル風** （厚揚げ、豚肉、人参、玉葱 ニラ、ごま油、鶏がらだし 醤油） **もやしの梅和え** （もやし、キャベツ、人参 梅干し、醤油、ごま） **小松菜のすまし汁** （小松菜、えのき、玉葱、卵 いりこ、醤油）	**魚のかば焼き丼** （米、シイラ、ほうれん草 人参、にんにく、生姜、油 砂糖、醤油、みりん、酒 片栗粉） **ワカメの酢の物** （きゅうり、わかめ、ごま キャベツ、カニカマ、砂糖 酢、醤油） **豆腐のスープ** （豆腐、玉葱、人参、葱、塩 えのき、鶏がらだし）	**ごはん** **豆腐とエビのケチャップ煮** （豆腐、人参、エビ、玉葱 にんにく、チンゲン菜、生姜 片栗粉、砂糖、ケチャップ 醤油、油） **中華きゅうり** （きゅうり、ごま、砂糖、酢 醤油、ごま油） **しめじのみそ汁** （しめじ、玉葱、人参、卵 麩、いりこ、みそ）	**冷しゃぶうどん** （うどん、豚肉、きゅうり 人参、わかめ、油揚げ、卵 昆布、かつお節、砂糖、醤油 みりん） **南瓜の甘煮** （かぼちゃ、砂糖、醤油） **果物**	**ごはん** **サーモンフライ** （鮭、天ぷら粉、パン粉 塩、こしょう、油） **ひじきの煮物** （ひじき、人参、油揚げ こんにゃく、グリンピース 油、砂糖、醤油） **たまごスープ** （卵、人参、玉葱、椎茸、葱 鶏がらだし、塩）	**しめじご飯** （米、しめじ、人参、醤油 さつま揚げ） **ポテトスープ** （じゃが芋、玉葱、パセリ コンソメ、塩、こしょう） **果物** **菓子** **牛乳**
おやつ	**トライフル** （ミックス粉、卵、みかん アイスクリーム、キウイ チョコスプレー）　**牛乳**	**アイスクリーム** **ウエハース**	**カルピス蒸しパン** （ミックス粉、カルピス スキムミルク、卵） **牛乳**	**梅おにぎり** （米、梅干し、しらす ごま）　**チーズ**	**グレープジャーベット** （ぶどうジュース、砂糖） **クラッカー**	

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。