



7月の献立表



令和 4年 7月 みなと子ども園

【今月の食育活動テーマ】

野菜に触れるPart1

野菜の中身はどうなっているか知ろう！

今月の食育活動

6日…七夕ゼリートopping 14日…たきぎゅうり (うめ組)
 19日…キャベツざぎり(さくら組) しめじさき(さくら組) 20日…一休タイム(もも組)

◎ラップおにぎり (幼児組)

◎野菜の収穫 (うめ組、幼児組)

七夕のそうめん

七夕にそうめんを食べる由来は諸説あります。中国の策餅(さくべい)という食べ物に由来するという説のほか、そうめんを天の川にたとえた、織姫がつむぐ織物の糸に見立てた、暑いときにたべやすいそうめん健康を祈った、など説があります。

「いただきますごちそうさま」引用

1(金)		2(土)	
ご飯・豚肉の生姜焼き・白和え 南瓜のみそ汁 ☆米 ☆豚肉しょうが 醤油 みりん 油 玉葱 キャベツ ☆ほうれん草 豆腐 人参 コーン缶 みそ 砂糖 醤油 ごま ☆かぼちゃ 玉葱 人参 油揚げ 葱 みそ 煮干し		チキンライス・白菜スープ・果物(バナナ) ☆米 鶏もも 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ ☆バター 塩 こしょう ☆白菜 人参 椎茸 玉葱 醤油 鶏がらだし 塩	
パインケーキ ☆パイン缶 ホットケーキミックス 砂糖 卵 マーガリン レーズン 牛乳		菓子・牛乳 ☆甘辛せんべい ☆牛乳	
4(月)		5(火)	
ご飯・魚のムニエル ひじきの華風和え・夏野菜の味噌汁 ☆米 ☆パトウ小麦粉 油 塩 こしょう バター ☆ひじき 醤油 きゅうり もやし シーチキン 塩 コーン缶 酢 砂糖 ごま油 ☆鶏肉 玉葱 なす かぼちゃ 油揚げ みそ 葱 煮干し		ご飯・豆腐のそぼろあんかけ 納豆和え・きのこのすまし汁 ☆米 ☆豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 片栗粉 いんげん ☆納豆 ほうれん草 もやし 人参 醤油 のり ☆玉葱 えのき しじみ けしき 葱 煮干し 塩 醤油	
アップルパイ・牛乳 ☆りんご バイ生地 ☆牛乳		▼策餅(さくべい)・牛乳 ☆米粉 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 きな粉 ☆牛乳	
11(月)		12(火) 沖縄フェス	
塩焼きそば・ひじきのサラダ もやしのすまし汁・果物(オレンジ) ☆中華めん 豚肉 むさび いちい 玉葱 キャベツ 人参 ビーマン 油 にんにく 鶏がらだし 塩 こしょう ☆人参 きゅうり ハム コーン缶 ひじき マヨネーズ 醤油 ☆もやし しめじ 大根 コーン缶 葱 煮干し 塩 醤油		ピピンバ・わかめのスープ 果物(スイカ) ☆米 牛肉 砂糖 醤油 ごまごま油 にんにく ほうれん草 人参 もやし 塩 ☆豆腐 玉葱 塩わかめ コンソメ 醤油 しめじ 人参	
梅しおにぎり・牛乳 ☆米 梅しおふりかけ ☆牛乳		▼サーターアランダギー・牛乳 ☆小麦粉 ホットケーキミックス 卵 油 砂糖 バター ベーキングパウダー ☆牛乳	
18(月)		19(火)	
海の日 ☆米 ☆生揚げ 人参 豚肉 玉葱 春雨 干し椎茸 砂糖 しょうが にんにく 鶏がらだし 醤油 みりん 酒 ☆きゅうり キャベツ 人参 ゆかり ☆玉葱 卵 葱 しめじ 煮干し 塩 醤油 カルシウムラスク・牛乳 ☆食パン 粉チーズ グラニュー糖 ごま 青のり マーガリン ☆牛乳		▼サーターアランダギー・牛乳 ☆小麦粉 ホットケーキミックス 卵 油 砂糖 バター ベーキングパウダー ☆牛乳	
25(月)		26(火)	
シーフードカレー・ポキボキサラダ ☆米 むさび いちい あざり水煮 玉葱 人参 じゃが芋 油 にんにく カレールウ 醤油 ☆きゅうり 大根 人参 ごま油 醤油		ご飯・厚揚げと春雨の煮物 キャベツのゆかり和え・かき玉汁 ☆米 ☆生揚げ 人参 豚肉 玉葱 春雨 干し椎茸 砂糖 しょうが にんにく 鶏がらだし 醤油 みりん 酒 ☆きゅうり キャベツ 人参 ゆかり ☆玉葱 卵 葱 しめじ 煮干し 塩 醤油 カルシウムラスク・牛乳 ☆食パン 粉チーズ グラニュー糖 ごま 青のり マーガリン ☆牛乳	
25(月)		26(火)	
ヨーグルト和え・ウエハース ☆ヨーグルト バナナ みかん缶 黄桃缶 砂糖 パイン缶 ☆ウエハース		にんじん蒸しパン・牛乳 ☆ホットケーキミックス 牛乳 おろし人參 レーズン 脱脂粉乳 ☆牛乳	
6(水) 七夕会		7(木)	
天の川そうめん・鶏の照り焼き キャベツのこぼし汁 ☆そうめん オクラ ハム 人参 錦糸卵 人参 めんつゆ ☆鶏もも にんにく しょうが 砂糖 醤油 みりん 酒 ☆キャベツ きゅうり 塩昆布 人参		ご飯・魚の塩焼き・金平ごぼう オクラのみそ汁 ☆米 ☆さけ 塩 ☆ごぼう 人参 しらたき いりごま 砂糖 醤油 ごま油 ☆オクラ 人参 塩わかめ 玉葱 煮干し みそ 生揚げ	
七ヶゼリー・豆乳ウエハース ☆寒天 ブルーハワイ 砂糖 みかん缶 カルピス ホイップクリーム スターシュガー ☆豆乳ウエハース		甘納豆の蒸しケーキ・牛乳 ☆ホットケーキミックス 牛乳 甘納豆 抹茶 ☆牛乳	
13(水)		14(木)	
ご飯・魚のごま味噌焼き・かぼちゃサラダ アザリのすまし汁 ☆米 ☆さば みそ 砂糖 みりん ごま 醤油 酒 ☆かぼちゃ じゃが芋 玉葱 きゅうり レーズン チーズ マヨネーズ こしょう 塩 ☆あさり 玉葱 しめじ 葱 油揚げ 塩 醤油 煮干し		ご飯・鶏肉のマーマレード煮 きゅうりの中華和え・具だくさん味噌汁 ☆米 ☆鶏肉 マーマレード 酒 醤油 油 にんにく 砂糖 ☆きゅうり いりごま ごま油 砂糖 醤油 酢 ☆人参 玉葱 かぼちゃ 生揚げ チンゲン菜 みそ 煮干し	
牛乳寒いちごソースかけ・クラッカー ☆牛乳 寒天 砂糖 ストロベリースライス ☆クラッカー		マカロニあべ川・牛乳 ☆マカロニ きな粉 砂糖 塩 黒砂糖 ☆牛乳	
20(水) 一休タイム		21(木)	
ご飯・魚の梅煮・甘酢和え・わかめのみそ汁 果物(スイカ) ☆米 ☆あじししょうが 砂糖 醤油 酒 みりん 梅干し ☆キャベツ 人参 きゅうり ごま 砂糖 酢 しらす干し ☆豆腐 塩わかめ みそ 玉葱 えのき 煮干し		たらこスパゲッティ・ごまネーズサラダ レタスのスープ・果物(バナナ) ☆スパゲティ 塩 油 しおたらこ 玉葱 にんにく 刻みのみり バター ☆キャベツ 小松菜 人参 いりごま マヨネーズ 醤油 塩 ☆レタス トマト ベーコン えのき 鶏がらだし 醤油 塩 こし	
夏野菜ピザ・牛乳 ☆ピザ生地 なす 玉葱 ビーマン コーン缶 ケチャップ チーズ ベーコン トマト ☆牛乳		塩昆布むすび・牛乳 ☆米 塩昆布 ☆牛乳	
28(木)		29(金)	
ロールパン・タンドリーチキン コールスローサラダ・野菜スープ ☆ロールパン ☆鶏肉 ヨーグルト 玉葱 にんにく カレー粉 塩 醤油 ☆キャベツ 人参 コーン マヨネーズ 酢 ☆じゃが芋 人参 玉葱 チンゲン菜 コンソメ 塩 ベーコン		冷麺・じゃが芋と生揚げの含め煮 果物(バナナ) ☆中華めん 焼き豚 きゅうり トマト わかめ もやし ごま 砂糖 醤油 酢 コンソメ 鶏がらだし ごま油 ☆じゃが芋 生揚げ きゃいんげん 人参 砂糖 醤油	
ブリ井・キャベツの梅和え 大根と油揚げのみそ汁・果物(バナナ) ☆米 ぶりにんにく しょうが 片栗粉 砂糖 醤油 酒 みりん ほうれん草 ☆キャベツ もやし 人参 梅干し 醤油 ☆大根 小松菜 油揚げ えのき 煮干し みそ		フルーチェ ☆フルーチェの素 牛乳	
みかんゼリー・牛乳 ☆みかん缶 寒天 砂糖 ☆牛乳		ひじきのおにぎり・牛乳 ☆米 ひじき ごぼう 干し椎茸 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油 ☆牛乳	
30(土) 参観日		菓子・牛乳 ☆クッキー ☆牛乳	

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料等の都合により献立を一部変更することがあります。

▼は新メニューです。