

2021年 7月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料				おやつ	主な材料
1木	ごはん	焼魚 高野豆腐の野菜あんかけ 酢のものを汁 みそ汁	生鮭 高野豆腐 きゃばつ 大根	かたくり粉 オクラ チンゲン菜	玉葱 人参 玉葱 人参	人参 ピーマン わかめ	にらせんべい するめ くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ すいか
2金	ごはん	スタミナ漬 スルヤッコ トマトみそ汁	豚中肉 豆腐 トマト きゃばつ	玉葱 小葱 玉葱	人参 にら なす 人参	えのき	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	すいか
3土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃばつ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 牛乳	すいか
5月	大豆 ごはん	鶏の生姜焼き 磯香和え みそ汁	大豆 鶏肉 きゃばつ なす	人参 生姜 小松菜 玉葱	ちりめんじゃこ ごま 人参 焼のり やしふ		大学芋 昆布 くだもの 牛乳	さつま芋 しょうゆ 三温糖 すいか
6火	ごはん	春巻き ナムル風おひたし 豆腐のスープ	豚中肉 きゃばつ 豆腐	人参 にら 玉葱	春雨 春雨 春巻の皮 モロヘイヤ 人参		きな粉マカロニ 小魚 くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 すいか
7水	そうめん	逆しゅうまい かぼちゃ煮 トマト 天の川スープ	豚ひき肉 かぼちゃ トマト オクラ	生姜 玉葱 人参	しょうまいの皮 きゃばつ		おにぎり 酢昆布 くだもの 麦茶	米 花かつお 青のり 昆布 酢 しょうゆ すいか
8木	ごはん	魚の香味焼き 煮もの きゅうり梅の和え みそ汁	ムキカレイ ごぼう きゅうり きゃばつ	長葱 人参 人参 玉葱	いんげん 梅干し にら やしふ	豚小間肉 焼のり やしふ	みたらしだんご するめ くだもの 麦茶	上新粉 はちみつ 三温糖 すいか
9金	ごはん	ササミフライ きゃばつ あらめ煮 みそ汁	ササミ きゃばつ あらめ 小松菜	パン粉 人参 厚揚げ 玉葱	小麦粉 人参 いんげん 人参		ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム すいか
10土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃばつ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 牛乳	すいか
12月	ごはん	魚のみそ焼 煮もの 春雨サラダ 冬瓜スープ	スズキ じゃが芋 春雨 冬瓜	みそ 人参 人参 玉葱	生姜 にんにく きゅうり わかめ		きな粉クッキー 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 すいか
13火	おろし うどん	天ぷら トマト 大根おろし 具汁	かぼちゃ トマト 大根 豚小間肉	玉葱 人参 人参	ピーマン 小女子		おにぎり きゅうり くだもの 麦茶	米 梅干し きゅうり みそ すいか
14水	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 しめじ きゃばつ 豆腐	大根 糸こんにゃく 小松菜 玉葱	人参 ごぼう いんげん 人参 人参	しらす	蒸しパン 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 かぼちゃ すいか

※献立は変更になる場合があります。



〈七夕... 7月7日〉
七夕というとは、ひこぼしとおりのめが年に一度、天の川を挟んで会おうという説話が思い浮かびます。日本には古くから麦の収穫祭があり、星をながめて祭壇に針などをささげて工芸の上達を願う中国の祭りが結びついたので、今も七夕行事です。願い事を書いた短冊を飾り、そうめんを食べる風習があります。七夕の日、食べるそうめんには、「1年間健康に過ごせよう」「おりのめ織り糸に見立て、お裁縫が上達しよう」「願いが込められています。」と願いが込められています。給食では、そうめんと星型の人参とオクラが入った天の川スープを作ります。

①オクラごはん
〈材料〉・米2合
・オクラノ袋・塩加
④(けずり節・醤油)適量
〈作り方〉
1. 米は、ふだんより水加減で炊く。
2. 鍋にお湯を沸かし、塩を入れてオクラをゆで冷めたら刻む。
3. 2を④で和えて、食べる時にご飯に混ぜる。

