

2022年 七月給食献立予定表 すみれ保育園

曜日	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料	
1 金	ごはん	魚の味噌煮 煮さうり 春雨サラダ 冬瓜スープ	スズキ 高野豆腐 春雨 冬瓜	みそ 生姜 人参 昆布 人参 きゅべつ 玉葱 きゅうり 人参 えりもき 人参	フランスパン かわはき くだもの牛乳 牛乳	すいか
2 土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きゅべつ 玉葱 人参		フランスパン くだもの牛乳 麦茶	すいか
4 月	大豆 ごはん	鶏の生姜焼き 磯香和え みそ汁	大豆 鶏肉 きゅべつ なす 玉葱	人参 生姜 ちりめんじゅこ ごま 生姜 人参 小松菜 人参 焼うり 人参 やきふ	寒天黒みつきな粉 するめ くだもの牛乳	寒天パウダー 黒糖 きな粉 すいか
5 火	ごはん	みそかつ きゅべつ あらじめ煮 物入り野菜のまじり	豚中肉 きゅべつ あらじめ 大根	みそ パン粉 小麦粉 パン粉 人参 いんげん 白滝 大根、葉	チヂミ 小魚 くだもの牛乳	上新粉 小麦粉 にら すいか
6 水	ごはん	焼魚 きんぴら 浅漬け みそ汁	サワラ ごぼう きゅべつ 豆腐	人参 きゅうり うり チシゲン菜 玉葱 人参	フライドポテト 昆布 くだもの牛乳	じゃが芋 すいか
7 木	そうめん	迷しゅうまい 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 しゃうまい波 きゅべつ 玉葱 人参 昆布 花かつお	きな粉 昆布 くだもの牛乳 麦茶	小麦粉 きな粉 豆乳 昆布 酢 しょうゆ すいか
8 金	ごはん	ウイングステックさば煮 ごま和え みそ汁	ウイングステック きゅべつ なす	玉葱 人参 しめじ 小松菜 人参 ごま 玉葱 人参 油あげ	ジャムパン かわはき くだもの牛乳	フランスパン いちごジャム すいか
9 土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きゅべつ 玉葱 人参		フランスパン くだもの牛乳 麦茶	すいか
11 月	オクラ ごはん	魚の包み焼 煮さうり きゅべつスープ	オクラ 生鮭 さつま芋 きゅべつ	けずり節 ごま えりき ピーマン 人参 みそ 生姜	きな粉 酢 くだもの牛乳	マカロニ きな粉 ごぼう 酢 しょうゆ すいか
12 火	ごはん	スタミナ漬 粉ふき芋 冷やっこ みそ汁	豚中肉 じゅめ芋 豆腐 冬瓜	玉葱 人参 にら 青りり 小葱 けずり節 玉葱 小松菜 人参	お好み焼 小魚 くだもの牛乳	小麦粉 きゅべつ 長葱 すいか
13 水	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 ピーマン 小女子 玉葱 オクラ 人参 油あげ	おにぎり きゅうり くだもの牛乳 麦茶	米 花かつお しょうゆ きゅうり みそ すいか
14 木	ごはん	松風焼き きゅべつ ポテトサラダ あがめスープ	鶏ひき肉 きゅべつ じゅめ芋 あがめ	玉葱 人参 みそ きゅうり 人参 豆乳 酢 ごま 冬瓜 玉葱 人参	フランスパン かわはき くだもの牛乳	すいか

*献立は変更になる場合があります。



7月7日は、七夕です。

七夕といふと、ひこぼしとおりぬめが年に一度、天の川を渡んで会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、そこへ星をながめて祭壇に針などをして工芸の上達を願う中國の祭りが結びついたのが、今も七夕行事です。

願い事を書いた短冊を庭に飾り、そうめんを食べる風習があります。

七夕日に食べるそうめんに、「一年間健康に過ごせますように」「おりぬめの織り糸に見立て、お裁縫が上達しますように」など願いが込められています。

給食では、そうめんヒ星型の人参とオクラが入った天の川スープを作ります。天の川の流れの様子をスープの中のそうめんに見たてたり、そうめんの一本一本を織り糸に見たてて食べることで七夕祭りを楽しんで暮らしたらと思います。

