

H30年度 7月 献立 表

ひまわりこども園

日付	献立			エネルギー	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	ごはん	みそ汁	なすとの豚肉の炒め物、エビの水晶包み、きゅうり	563	米、パン、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ	ぶた肉、ツナ、みそ、油あげ、牛乳	たまねぎ、もやし、なす、いんげん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、きゅうり	クラッカー牛乳	ツナサンド麦茶
3火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー、サラスパ、煮卵	597	米、じゃがいも、スパゲティ、ドレッシング、サラダ油	ぶた肉、うずら卵、ハム、いわし	ジュース、たまねぎ、なす、きゅうり、トマト、コーン、にんじん、ズッキーニ、ピーマン	小魚麦茶	ゼリー
4水	ごはん	みそ汁	さばの竜田揚げ、卵の花、キャベツのナムル	509	米、こんにゃく、サラダ油、片栗粉、砂糖、醤油、ごま油	牛乳、さばおから、みそ、油あげ	キャベツ、ねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、ごまつな、しょうが	せんべい麦茶	フルーチェ
5木	ごはん	みそ汁	生揚げのそぼろ煮、オクラのサラダ、トマト	542	米、ホットケーキ粉、ドレッシング、片栗粉、サラダ油、砂糖	生揚げ、ぶた肉、豆乳、卵、みそ、卵	トマト、キャベツ、いんげん、たまねぎ、もやし、おくら、にんじん、えのきたけ、しめじ、ジュース	ゼリー	ホットケーキ麦茶
6金	ごはん	そうめん汁	星コロッケ、ブロッコリーと卵のサラダ、果物	584	米、そうめん、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、醤油	ヨーグルト、牛乳、卵、ハム	すいか、ブロッコリー、コーン、ねぎ、おくら、しめじ、わかめ	かみかみ昆布麦茶	ヨーグルトゼリー
7土	サラダうどん	牛乳	果物	559	うどん	牛乳、とり肉、かまぼこ	オレンジジュース、バナナ、レタス、トマト、きゅうり	/	袋菓子果汁
9月	ごはん	みそ汁	鶏の塩焼き、切り干し大根煮、小松菜のツナ和え	557	米、砂糖	とり肉、木綿豆腐、カルピス、さつま揚げ、ツナ、みそ、油あげ	ごまつな、切り干しだいこん、なめこ、ねぎ、しいたけ、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが	クッキー麦茶	袋菓子カルピス
10火	ごはん	みそ汁	粕川納豆和え、イカフライ、浅漬け	493	米、パン、じゃがいも、サラダ油、醤油、砂糖	なつとう、チーズ、みそ、牛乳	きゅうり、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん	サブレ牛乳	揚げぱん麦茶
11水	パン	果汁	パスタ、チキンナゲット、ブロッコリーサラダ	588	パン、スパゲティ、ドレッシング、サラダ油、オリーブ油、砂糖	チキンナゲット、ベーコン、ハム	ジュース、とうもろこし、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、トマト、ズッキーニ、なす、にんじん、しめじ、ニンニク	せんべい麦茶	とうもろこし麦茶
12木	ごはん	みそ汁	かじきの煮物、かぼちゃのサラダ、小松菜のお浸し	564	米、マヨネーズ、サラダ油	ヨーグルト、かじき、ハム、みそ	ごまつな、かぼちゃ、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、もやし、きゅうり、たまねぎ、バナナ、コーン、にら	クラッカー麦茶	フルーツヨーグルト
13金	ごはん	スープ	酢豚、春雨サラダ、枝豆	549	さつまいも、米、じゃがいも、ほろさめ、砂糖、サラダ油、片栗粉	ぶた肉、木綿豆腐、ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、えだまめ、きゅうり、ピーマン、しょうが、わかめ	かみかみ昆布牛乳	ぶかし芋麦茶
14土	すいとん	/	果物	571	小麦粉	油あげ	ジュース、すいか、だいこん、にんじん、しいたけ	/	ゼリー
16月	海の日 (休園日)			/	/	/	/	/	/
17火	ごはん	みそ汁	白身魚フライ、ブロッコリーサラダ	604	米、ホットケーキ粉、サラダ油、ドレッシング	木綿豆腐、牛乳、チーズ、みそ、油あげ	バナナ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、たまねぎ、しいたけ	せんべい麦茶	バナナケーキ麦茶
18水	ちゃんぽんうどん	/	シウマイ、きゅうり	497	うどん、フランスパン、マーガリン、砂糖、ごま油	ぶた肉、かまぼこ、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし、コーン、にんじん	ヨーグルト	ラスク麦茶
19木	パン	/	カボチャシチュー、チキンのオープン焼き、トマト	462	パン、サラダ油	とり肉、チーズ	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン	クッキー麦茶	すいか
20金	ごはん	みそ汁	豚の生姜焼き、ポテトサラダ、浅漬け	589	じゃがいも、米、マヨネーズ、小麦粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉、木綿豆腐、ハム、みそ、いわし	たまねぎ、キャベツ、なす、なめこ、コーン、ねぎ、かぶ、きゅうり、しょうが	小魚麦茶	コーンフレーク牛乳
21土	夏祭り			/	/	/	/	/	/
23月	枝豆ごはん	みそ汁	カレー春巻き、切り昆布煮、小松菜のお浸し	535	米、砂糖、こんにゃく、サラダ油	牛乳、卵、しらす干し、みそ、油あげ、チーズ	ごまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、しいたけ、えだまめ、えのきたけ、刻みごんぶ、かんでん	チーズ、麦茶	杏仁豆腐
24火	サラダうどん	/	とり天、果物	580	うどん、米、てんぷら粉	ツナ、かまぼこ、とり肉、牛乳	バナナ、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	クッキー牛乳	おにぎり麦茶
25水	ごはん	みそ汁	ゴーヤチャンプルー、エビシウマイ、トマト	530	米、サラダ油、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、卵、ぶた肉、みそ、油あげ、ぶた肉	トマト、だいこん、ゴーヤ、たまねぎ、わかめ	ウエハース麦茶	カニパン麦茶
26木	ふりかけごはん	みそ汁	鮭の塩焼き、大根と里芋の煮物、もやしのナムル	613	米、さといも、じゃがいも、こんにゃく、ドレッシング、醤油、砂糖、サラダ油	さけ、カルピス、さつま揚げ、みそ、牛乳	もやし、だいこん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、にんじん	せんべい牛乳	カルピスゼリー
27金	お誕生日会メニュー			555	米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、サラダ油	ぶた肉、木綿豆腐、アイス、ハム、卵、みそ	すいか、キャベツ、きゅうり、コーン、なめこ、ねぎ、わかめ	サブレ麦茶	お楽しみおやつ
28土	パスタ	牛乳	果物	588	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	牛乳、ウインナー	メロン、たまねぎ、ピーマン、にんじん	/	プリン
30月	ごはん	牛乳	マーボーなす、アンサンブルエッグ、きゅうり	583	米、サラダ油、砂糖、ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ヨーグルト、ぶた肉、みそ	なす、きゅうり、ねぎ、しょうが、ニンニク	かみかみ昆布麦茶	チーズ蒸しケーキ麦茶
31火	冷やし中華	牛乳	チーズ入りはんぺん、果物	605	中華めん、小麦粉、パン粉、サラダ油	牛乳、はんぺん、卵、チーズ、ハム、かにかまぼこ、バター	ぶどう、トマト、きゅうり	クラッカー麦茶	紅茶クッキー麦茶

★ 献立は諸事情により変更することがあります ★



7月7日は七夕です。
七夕の日に、色々な願い事を書いた短冊を笹の葉に付けたりしますが、実はそうめんを食べる習慣もあります。
昔は、悪いことが1年間起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り7日にお供えしていました。
「さくべい」は、小麦粉をお菓子で細くヒモのようにしたものを縄のように2本合わせにして作ったものです。
7月7日のお供え物としていた「さくべい」がいつからか「そうめん」へ変化していき七夕には「そうめん」を食べる事になりました。
園では、そうめん汁として提供したいと思います。