

| 日             | 曜 | 昼食                                     | 朝おやつ          | 3時おやつ                  | 赤:血や肉になる                                | 黄:熱や力となる                               | 緑:調子をととのえる                                               | その他                                       | 延長保育おやつ |
|---------------|---|----------------------------------------|---------------|------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|
| 1<br>29       | 水 | 麦ごはん<br>清汁<br>がんもどきの中華風うま煮<br>塩昆布炒め    | 牛乳<br>バナナ     | スキムミルク<br>チーズトースト      | 牛乳・かまぼこ・塩わかめ・がんもどき・塩昆布・脱脂粉乳・チーズ         | 精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・すりごま・食パン        | バナナ・えのきたけ・人参・ゆで筍・セリ・さやいんげん・乾椎茸・ピーマン・キャベツ                 | かつお昆布だし・食塩・濃口醤油・中華スープの素・清酒・椎茸だし           | 豆乳・おにぎり |
| 2<br>16<br>30 | 木 | 麦ごはん<br>夏野菜のキーマカレー<br>小松菜とひじきの和え物      | 牛乳<br>もも缶     | スキムミルク<br>バナナケーキ       | 牛乳・合い挽き肉・ひじき・脱脂粉乳・鶏卵                    | 精白米・押麦・植物油・カレールウ・すりごま・ごま油・小麦粉・三温糖・バター  | もも缶・玉ねぎ・なす・人参・ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トマト缶・小松菜・コーンホール・バナナ   | トマトケチャップ・みりん・濃口醤油                         | 豆乳・おにぎり |
| 3<br>17       | 金 | ごまごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>人参の甘煮<br>じゃが芋のみそ汁 | 牛乳<br>パイン缶    | スキムミルク<br>きなこ米粉クッキー    | 牛乳・鶏肉・厚揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳                   | 精白米・押麦・すりごま・三温糖・じゃが芋・コーンスターチ・米粉・植物油    | パイン缶・しそ葉・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・青ねぎ                              | 食塩・食酢・濃口醤油・煮干しだし・合わせみそ                    | 豆乳・おにぎり |
| 4<br>18       | 土 | 味噌ラーメン<br>バナナ                          | 豆乳<br>せんべい    | りんごジュース<br>コーン蒸しパン     | 調整豆乳・豚肉                                 | せんべい・中華めん・すりごま・ごま油・小麦粉・三温糖             | もやし・人参・青ねぎ・生姜・バナナ・リンゴジュース・コーンホール                         | 中華スープの素・食塩・みりん・米みそ・濃口醤油・鳥がうだし             |         |
| 6<br>31       | 月 | 麦ごはん<br>清汁 トマト<br>魚のチーズピカタ             | 牛乳<br>みかん缶    | アイスクリーム<br>ビスケット       | 牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・アイスクリーム                  | 精白米・押麦・白玉麩・小麦粉・植物油・ビスケット               | みかん缶・生しいたけ・青ねぎ・トマト                                       | 煮干しだし・食塩・濃口醤油・白ワイン                        | 豆乳・おにぎり |
| 7             | 火 | ツナごはん<br>ハンバーグ 人参の甘煮<br>そうめんの清汁        | 牛乳<br>ウエハース   | スキムミルク<br>七夕ゼリー        | 牛乳・合い挽き肉・鶏卵・チーズ・脱脂粉乳・粉寒天                | ウエハース・精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・そうめん          | 玉ねぎ・人参・オクラ・みかんジュース・みかん缶・ぶどうジュース                          | 食塩・ナツメグ・トマトケチャップ・ウスターソース・煮干しだし・濃口醤油・乳酸菌飲料 | 豆乳・おにぎり |
| 8             | 水 | 麦ごはん<br>ぎょうつね サラダ菜<br>白菜と春雨のスープ        | 牛乳<br>せんべい    | すいか<br>クラッカー           | 牛乳・スケトウダラすり身・脱脂粉乳・豚肉                    | せんべい・精白米・押麦・片栗粉・三温糖・パン粉・春雨・植物油・クラッカー   | 玉ねぎ・人参・サラダ菜・白菜・青ねぎ・生姜・すいか                                | 食塩・清酒・濃口醤油・鳥がうだし                          | 豆乳・おにぎり |
| 9<br>23       | 木 | 麦ごはん<br>ピーマンと豚肉のソース炒め<br>清汁            | 牛乳<br>チーズ     | スキムミルク<br>きな粉ブルーマフィン   | 牛乳・プロセスチーズ・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳     | 精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・ホットケーキミックス          | ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・えのきたけ・人参・干しプルーン                            | ウスターソース・清酒・濃口醤油・かつお昆布だし・食塩                | 豆乳・おにぎり |
| 10<br>24      | 金 | 食パン<br>チキンクリームシチュー<br>じゃこサラダ           | 牛乳<br>パイン缶    | 豆乳<br>かぼちゃ羹            | 牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・しらす干し・豆乳・粉寒天                 | 食パン・じゃが芋・植物油・マーガリン・小麦粉・三温糖・ごま油         | パイン缶・玉ねぎ・人参・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ                     | 鳥がうだし・ローリエ・食塩・濃口醤油・食酢                     | 豆乳・おにぎり |
| 11<br>25      | 土 | 和風スパゲティ<br>バナナ                         | 豆乳<br>せんべい    | りんごジュース<br>黒糖豆乳ゼリー     | 豆乳・鶏肉・粉寒天・きな粉                           | せんべい・スパゲティ・植物油・黒砂糖                     | 玉ねぎ・人参・生椎茸・しめじ・にんにく・青ねぎ・バナナ・リンゴジュース                      | 食塩・濃口醤油                                   |         |
| 13<br>27      | 月 | 麦ごはん<br>鳴門煮 清汁<br>切干大根のみそマヨネーズ和え       | 牛乳<br>チーズ     | 豆乳<br>フレンチドッグ          | 牛乳・チーズ・豚肉・厚揚げ・野菜昆布・豆乳・ウイナーソーセージ・鶏卵・脱脂粉乳 | 精白米・押麦・じゃが芋・植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・白玉麩・小麦粉 | 糸蒟蒻・人参・さやいんげん・生姜・切干大根・きゅうり・えのきたけ・青ねぎ                     | みりん・濃口醤油・煮干しだし・米みそ・食塩                     | 豆乳・おにぎり |
| 14<br>28      | 火 | 食パン<br>タンドリーチキン レタス<br>トマトスープ          | 牛乳<br>キウイフルーツ | スキムミルク<br>じゃこと菜っ葉のまぜご飯 | 牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・脱脂粉乳・しらす干し・削り節              | 食パン・植物油・精白米・押麦・ごま油・炒り白ごま               | キウイフルーツ・生姜・にんにく・レモン汁・レタス・トマト・トマト缶・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・セリ・パセリ・小松菜 | カレー粉・食塩・トマトケチャップ・鳥がうだし・ローリエ・濃口醤油          | 豆乳・おにぎり |
| 21            | 火 | 麦ごはん<br>豚肉のつけ焼き<br>豆腐のみそ汁              | 牛乳<br>キウイフルーツ | スキムミルク<br>黒糖蒸しパン       | 牛乳・豚肉・脱脂粉乳                              | 精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・小麦粉・黒砂糖             | キウイフルーツ・生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・オクラ・えのきたけ                         | 清酒・濃口醤油・みりん・煮干しだし・合わせみそ                   | 豆乳・おにぎり |
| 22            | 水 | 麦ごはん<br>納豆の天ぷら サラダ菜<br>白菜と春雨のスープ       | 牛乳<br>せんべい    | すいか<br>クラッカー           | 牛乳・納豆・青のり・鶏卵・豚肉                         | せんべい・精白米・押麦・小麦粉・緑豆春雨・植物油・クラッカー         | 人参・サラダ菜・白菜・青ねぎ・生姜・すいか                                    | 濃口醤油・鳥がうだし・食塩                             | 豆乳・おにぎり |

お誕生日会メニュー

|    |   |                                                     |            |                 |                    |                                                    |                                      |                              |         |
|----|---|-----------------------------------------------------|------------|-----------------|--------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------|
| 15 | 水 | カレーピラフ<br>夏野菜のスープ<br>豆腐しゅうまい<br>ゆでとうもろこし<br>マカロニサラダ | 牛乳<br>せんべい | りんごジュース<br>クッキー | 牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・豆乳 | せんべい・精白米・バター・焼売の皮・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・三温糖・マーガリン | 玉ねぎ・ピーマン・人参・オクラ・スイートコーン・きゅうり・リンゴジュース | カレー粉・食塩・鳥がうだし・濃口醤油・清酒・ピュアココア | 豆乳・おにぎり |
|----|---|-----------------------------------------------------|------------|-----------------|--------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------|

※延長おやつは数量に限りがあるので、変更になる場合があります。

※アレルギーメニューは代替メニューで提供しています。

7月7日は七夕☆彗

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして星に祈る「七夕」。彦星と織姫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。

七夕の行事食

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。平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」といわれていたそうです。七夕の日の給食ではそうめんを提供します☆

夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べることができるので、積極的に食事に取り入れていきましょう。

- ・トマト  
赤い色に含まれるリコピンは老化防止やガン予防に有効
- ・きゅうり  
尿の排出を促すと同時に身体にこもった熱を体外に逃がし体温を下げる
- ・なす  
ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ  
独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

