



# 月の献立予定表



## さくら保育園

園長印

\*今月の完全給食(うさぎ・ぱんだ・いるか)は・・・7日と22日です。

日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
1	水	牛乳	胚芽米	バーベキューチキン こぶき芋 味噌汁 オレンジ	麦茶 きつねうどん	鶏肉 豆腐	米 うどん マーガリン じゃがいも	わかめ オレンジ
2	木	牛乳	胚芽米	豆腐チャンプルー きのこの中華スープ バナナ	牛乳 鮭と菜飯おにぎり	豆腐 卵 豚肉 鮭	米 サラダ油	人参 玉ねぎ しいたけ
3	金	飲む ヨーグルト	胚芽米	さわらの照り焼き ほうれん草の胡麻和え 豚汁	麦茶 すいか	さわら 豚肉 豆腐	じゃがいも サラダ油 米	もやし 人参 ごぼう ほうれん草
6	月	牛乳	胚芽米	鶏肉のタルタル焼き もやしサラダ ミネストローネ	麦茶 セタゼリー	鶏肉 ハム ベーコン	米 じゃがいも サラダ油 マカロニ	もやし きゅうり コーン トマト
7	火	牛乳	◎	(七夕の日) ご飯 星のコロッケ 千切り野菜サラダソーめん汁 パイン缶	牛乳 リンゴケーキ	コロッケ	米 そーめん ホットケーキ	キャベツ きゅうり オクラ
8	水	牛乳	胚芽米	ホキの味噌たれかけ 小松菜とえのき和え 豆腐のスープ	麦茶 コーンチーズごはん	ホキ チーズ 豆腐	米 砂糖	小松菜 えのき 人参 わかめ
9	木	麦茶 チーズ	胚芽米	夏野菜キーマカレー ブロッコリーサラダ 麦茶	牛乳 きな粉トースト	豚肉	米 食パン	なす 玉ねぎ 人参 パプリカ コーン ブロッコリー
10	金	牛乳	胚芽米	肉だんご酢豚 中華スープ みかん缶	牛乳 原宿ドック(チーズ)	豚肉	米 サラダ油	玉ねぎ ピーマン しいたけ チンゲン菜
13	月	りんご ジュース	胚芽米	豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ホワイトポンチ	豚肉	米 サラダ油	ほうれん草 玉ねぎ さやえんどう
14	火	牛乳	胚芽米	ひじきハンバーグ ごぼうサラダ 水菜のコンソメスープ	牛乳 ホットケーキ	豚肉 豆乳	米 マヨネーズ サラダ油	玉ねぎ 大根 ごぼう 水菜 えのき
15	水	牛乳	胚芽米	モロのケチャップソースかけ キャベツのサラダ たまごとトマトスープ	牛乳 カレーマカロニ	モロ ハム 卵 油揚げ	米 サラダ油	きゅうり キャベツ コーン トマト缶
16	木	牛乳	胚芽米	ポークビーンズ ほうれん草のソテー キャベツのスープ	麦茶 五目御飯	豚肉 大豆	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ホットケーキ	玉ねぎ キャベツ トマト缶 ほうれん草
17	金	牛乳	胚芽米	鶏肉の涼味漬け スパゲッティサラダ すまし汁	牛乳 せんべい	鶏肉	米 スパゲティ サラダ油	人参 きゅうり コーン かんぴょう しめじ
20	月	牛乳	胚芽米	サバのみぞれ煮 根菜炒め 味噌汁	牛乳 フライドポテト	サバ 豆腐	米 じゃがいも サラダ油	ごぼう 連根 インゲン ほうれん草
21	火	牛乳	胚芽米	はんぺんチーズフライ ブロッコリーサラダ トマトスープ	牛乳 ツナ昆布おにぎり	はんぺん チーズ ハム ベーコン	米 サラダ油	ブロッコリー コーン 玉ねぎ トマト缶
22	水	牛乳	◎	ひじきご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	麦茶 イチゴバナバロア	油揚げ 鶏肉 豆腐	サラダ油 砂糖 米	ブロッコリー ほうれん草 漬物
27	月	牛乳	胚芽米	豚肉と野菜の焼肉風 中華和え すまし汁	麦茶 フルーツゼリー	豚肉 卵	うどん サラダ油 砂糖	ピーマン もやし しめじ ほうれん 草 わかめ
28	火	牛乳	胚芽米	手作りしゅうまい 春雨サラダ 中華スープ	麦茶 赤飯 漬物	豚肉 豆腐 ハム 錦糸卵	米 ごま油	きゅうり キャベツ 人参 チンゲン菜
29	水	飲む ヨーグルト	胚芽米	鶏肉のスタミナ焼き もやしのサラダ たまごスープ りんご缶	牛乳 黒糖麩のラスク	鶏肉 卵 豆腐	米 麩	ねぎ もやし 玉ねぎ ピーマン ほうれん草
30	木	牛乳	胚芽米	ミートボールのトマトシチュー マカロニサラダ 麦茶	牛乳 アメリカンドッグ	ミートボール ハム	じゃがいも マヨネーズ 米 マカロニ	玉ねぎ 人参 トマト缶 きゅうり
31	金	牛乳	胚芽米	ササミチーズフライ 浅漬け なすの味噌汁	牛乳 ミニたい焼き	ささ身 チーズ シーチキン	米 サラダ油	大根 なす 玉ねぎ

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

### 給食だよ!



暑い日が続いています。  
水分補給しましょう。  
規則正しい生活と食事で  
乗り切りましょう!



1食あたり 平均栄養価	3~5歳 (主食除く)	1~2歳 (完全給食)
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	389Kcal 16.9g 15.4g 1.7g

### \*\*\* 7/7(火)は七夕(そうめんの日)です \*

七夕は五節句の一つ「七夕(しちせき)の節句」です。  
七夕の行事食は「そうめん」です。七夕にそうめんを食べられるようになったのは千年前の古代中国でした。この時代に帝の子が7月7日に熱病で亡くなり、霊鬼神となって熱病を流行らせました。生前にその子の好物だった「素餅(さくべい)」をお供えしたところ、熱病がおさまったという伝説からきています。「素餅」は、縄のように編み上げた小麦粉のお菓子のようで、時代とともに形を変え、奈良時代に「素餅」が日本に伝えられると一般にも広がっていきました。そして、同じ小麦粉で作られた「そうめん」が食べられるようになり、「7月7日に素餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えになりました。また、そうめんを織姫が使う糸に見立てて「芸事(機織)が上手になりますように」と願いながら食べる説もあります。みなさんは何を願いましたか?七夕にはそうめんを食べて、一年の健康とみなさんの願いをしてみてくださいね☆

