7月給食献立表

ちどり保育所
令和5年6月30日発行

冷たい飲み物の取り過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち・・・。熱中症対策には大切な事ですが、冷たい飲み物の取り過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには麦茶などを少量ずつこまめに与え、身体の冷やしすぎには注意しましょう。

月	火	水	木	金	土
					1日 お好み焼き バナナ パン 牛乳
3日 カレーうどん ◇きんぴらごぼう ☆枝豆の白あえ 果物 〇おにぎり屋さん（5歳児）	4日 ごはん 豚肉と春雨の塩炒め かぼちゃの甘煮 玉ねぎの味噌汁 果物 〇フルーチェ 菓子	5日 納豆ごはん 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の磯和え 冬瓜汁 果物 〇枝豆とチーズの蒸しパン 牛乳	6日 食パン 和風ピザ豆腐 人参サラダ ミネストローネスープ 果物 菓子・いりこ 牛乳	7日　七夕会 三色そぼろ丼 魚のごま味噌焼き 和風ポテトサラダ 七夕そうめん汁 果物 〇七夕ゼリー	8日 ひじきごはん わかめの味噌汁 パン 牛乳
10日 ジャージャー麺 大豆の磯煮 チンゲン菜のスープ 果物 〇鮭おにぎり	11日 麦ごはん 鶏肉の塩だれ焼き ひじきときゅうりのサラダ はんぺんのすまし汁 果物 〇きな粉プリン	12日 牛飯 そうめんうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁 果物 菓子・ヨーグルト とろべー（3.4.5歳児）	13日 ごはん 魚の竜田揚げ 春雨サラダ 豆腐のすまし汁 果物 〇お麩ラスク 牛乳	14日 ごはん ピーマンの細切り炒め ◇れんこんの真砂和え もずくスープ 果物 〇パインケーキ 牛乳	15日 炊き込みご飯 もやしのすまし汁 パン 牛乳
17日 海の日	18日 冷やしうどん ◇焼きししゃも ミルクおから 果物 〇たぬきおにぎり	19日 マーボー丼 きゅうりの福神和え ワンタンスープ 果物 菓子 牛乳	20日　誕生会 赤飯 米粉スティックチキン かぼちゃのサラダ ミルク味噌汁 果物 〇でんでん虫ケーキ 牛乳	21日 ごはん 厚揚げの味噌炒め 山芋の酢の物 しめじのすまし汁 果物 ☆にんじんポンデケージョ 牛乳	22日 ツナそぼろ丼 キャベツの味噌汁 パン 牛乳
24日 たらこスパゲティ ◇コロコロサラダ 野菜スープ 果物 〇じゃこねぎおにぎり	25日 ごはん 魚のおろし煮 きゅうりの酢の物 ナスの味噌汁 果物 〇マカロニ安倍川 牛乳	26日 わかめごはん 豆腐の小判焼き オクラと納豆のねばねば和え 麩のすまし汁 果物 〇フライドポテト 牛乳	27日 食パン ポークビーンズ コールスローサラダ コンソメスープ 果物 菓子・野菜スティック 牛乳	28日　お楽しみ会 カツカレー ◇小松菜のかみかみサラダ 果物 アイスクリーム	29日 豚肉チャーハン 中華スープ パン 牛乳
31日 焼きそば もやしのナムル コーンスープ 果物 〇梅おかかおにぎり					

たなばた

七夕の行事食は「そうめん」です。その由来は中国から伝わった伝説で、「索餅（さくべい）」という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるというもの。索餅はやがて作り方や形を変えて「そうめん」へと変化し、七夕にはそうめんを食べるようになったと考えられています。また天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。保育所では7月7日にそうめん汁としてみんなで味わいたいと思います。

未満児は午前中のおやつ（牛乳）があります。
〇手作りおやつ　◇かみかみメニュー　★新メニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。