

# 7月給食だより

輝 保育園



梅雨が明けると、キラキラ眩しい夏の力強い日差しが、夏の訪れを感じさせてくれます。 気温が高い日も続くため、暑さ対策を考えつつ、体調管理に気をつけながらお過ごしください。



七 夕



旬の食材

七夕の夜、天の川を挟んで離れ離れになった織姫と彦星が、年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。

願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。

また、七夕には、そうめんを食べる風習があります。中国伝来の素餅（さくべい：小麦粉と米粉を練って縄の形にしたお菓子）がそうめんへと変化して広まり、七夕にそうめんを食べるようになりました。

園でも7月7日の献立は、七夕メニューです。お星さまが給食に隠れています。園児のみなさんは、お星さまを探してみてください。



とうもろこし

とうもろこしは炭水化物を主とし、ビタミン、ミネラル類、食物繊維が多く含まれています。ミネラルなどの栄養成分は粒の根もとに多いので、丁寧にはずして食べるとより多くの栄養が摂れます。



枝豆

枝豆は大豆になる前の豆です。豆と野菜の両方の栄養的特徴を持ち、豆としてはたんぱく質、ビタミンB1、カルシウム、鉄分などが含まれ、緑黄色野菜としては、大豆にはないビタミンCが含まれます。



すいか

夏はすいかの美味しい季節です。すいかは体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。また汗で失われた水分やミネラルを補うことができます。



## 7月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

						01日(金)	02日(土)
昼						鯖の焼きおろし煮 ひじきサラダ かきたま汁	ビーフカレー バナナ
間						スキム牛乳 チョコサンド	牛乳 お菓子
		04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)	08日(金)	09日(土)
昼	五目卵焼き 大根サラダ コンソメスープ	ポークビーンズ ハンサンスープ 味噌汁 りんご	魚のオーロラソース焼き 切干大根ごま酢和え きのことスープ	星のコロッケ 小松菜サラダ そうめん汁	家常豆腐 和風サラダ 中華スープ パイナップル	チキンカレー バナナ	
間	スキム牛乳 人参ケーキ	麦茶 やきそば	スキム牛乳 きなことトースト	牛乳 星空ゼリー お菓子	スキム牛乳 さつま芋スティック	牛乳 お菓子	
		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼	鯖の塩焼き 納豆和え 味噌汁	厚揚げのそぼろ煮 卵とわかめの酢の物 味噌汁 りんご	ハヤシライス ツナサラダ バナナ	なす入りマーボー豆腐 野菜のおかか和え わかめスープ	チキンカツ もやしのナムル 味噌汁	ポークカレー バナナ	
間	麦茶 つめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	スキム牛乳 ベイクドじゃが	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 ばななケーキ	牛乳 お菓子	
		18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
昼		白身魚のカレームニエル スパゲティサラダ コーンスープ	夏野菜カレー チーズサラダ りんご	豚肉の生姜焼き ごま和え 味噌汁	鶏肉の香味焼き かみかみサラダ わかめスープ	びっくりカレー バナナ	
間		麦茶 すいか お菓子	牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 ラスク	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子	
		25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
昼	魚のみりん焼き はりはり生酢 味噌汁	肉じゃが もりもりサラダ 味噌汁 オレンジ	豚肉のカレー炒め マセドアンサラダ 中華スープ	煮魚 五色和え わかめスープ りんご	ハンバーグ デミグラスソース ひじきサラダ コンソメスープ	チキンカレー バナナ	
間	麦茶 鶏こぼろご飯	スキム牛乳 ハムエッグサンド	牛乳 オレンジゼリー お菓子	麦茶 ミートソーススパゲティ	麦茶 ヨーグルト バナナ	牛乳 お菓子	