



## 7月献立表



## 芳香稚草園



平成30年6月29日

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
2	月	ごはん、 <u>手作りふりかけ</u> 豆腐の中華煮、パンサンスー お茶	干し海老、ちりめんじゃこ、豆腐、アラスカ もやし、人参、たけのこ水煮、ニラ、春雨 キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、卵	クッキー スキムミルク	574	果物
3	火	<u>麻婆生揚げ丼</u> しらすあえ わかめ汁	生揚げ、豚肉、えのきたけ、竹の子水煮、人参 玉葱、長葱、ニラ、キャベツ、きゅうり しらす干し、豆腐、わかめ、長葱	バナナ	482	芋類
4	水	ごはん、サンマの蒲焼き おひたし、豆腐汁	サンマ、もやし、ほうれん草、人参、コーン 豆腐、わかめ、長葱	ヨーグルト	494	卵類
5	木	《七夕まつり》 天の川そうめん、星コロケ 千草あえ、果物	<u>そうめん、ハム、きゅうり、ミニトマト、卵、オクラ</u> <u>じゃが芋、玉葱、キャベツ、人参、ほうれん草</u> <u>もやし、かまぼこ</u>	七夕ゼリー	401	きのこ類
6	金	ビビンバ丼 ナムル わかめスープ	しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵 もやし、ほうれん草、アラスカ、コーン、わかめ 長葱、豆腐	カルピスポンチ	450	芋類
9	月	サワーライス、チリコンカーン 春雨スープ	コーン、アラスカ、油揚げ、人参、大豆水煮、鶏肉 玉葱、セロリ、ピーマン、じゃが芋、春雨、にら、卵	ドーナツ スキムミルク	650	果物
10	火	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 鶏肉と野菜の酢醤油あえ しめじ汁	鮭、玉葱、鶏ささみ、ナス、人参、ピーマン もやし、しめじ、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	<u>ヨーグルトムース</u>	485	海藻類
11	水	味噌ラーメン、じゃがチーズ アーモンドフィッシュ	中華麺、豚肉、玉葱、人参、もやし、キャベツ ニラ、メンマ水煮、じゃが芋、ベーコン、チーズ	ハムサンド 牛乳	529	きのこ類
12	木	ごはん、鶏肉の中華風マリネ さっぱりサラダ、なめこ汁	鶏肉、玉葱、人参、きゅうり、もやし、コーン アラスカ、なめこ、豆腐、長葱	オープンラッパ お茶	475	卵類
13	金	ベジタブルピラフ フレンチサラダ トマトシチュー	人参、ピーマン、玉葱、コーン、ベーコン、ハム キャベツ、きゅうり、シーフードミックス じゃが芋、トマト	ウエハース スキムミルク	645	豆・大豆製品
16	月	<b>海の日</b>				
17	火	チャーハン バンバンジー 中華風コーンスープ	ベーコン、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム 鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、そうめん、卵 コーン、クリームコーン、じゃが芋、チンゲンサイ	米菓 お茶	497	乳・乳製品
18	水	トマトとツナのスパゲティ チーズコーンサラダ 野菜スープ	スパゲティ、人参、トマト、ツナ、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン、チーズ、ベーコン 白菜、ほうれん草、しめじ、長葱、豆腐	じゃこトースト スキムミルク	512	肉類
19	木	ごはん、肉団子 中華あえ、ワンタンスープ	鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、人参、わかめ ワンタン、豚肉、ほうれん草、白菜、もやし、コーン	枝豆 お茶	448	果物
20	金	スタミナ丼 豆腐サラダ そうめん汁	豚肉、人参、玉葱、ピーマン、もやし、豆腐 トマト、きゅうり、キャベツ、そうめん、なると 干し椎茸、ほうれん草	もものシャーベット	402	芋類
23	月	枝豆ごはん 焼き肉サラダ けんちん汁	枝豆、豚肉、人参、きゅうり、キャベツ、もやし ホタテ、大根、じゃが芋、しらたき、ごぼう 豆腐、油揚げ、長葱	米粉の黒糖蒸しパン 牛乳	544	果物
24	火	冷やし中華、ピザポテト フルーツプリン	中華麺、ハム、きゅうり、トマト、かまぼこ、卵 じゃが芋、玉葱、ピーマン、豚肉、チーズ	ミニあんパン スキムミルク	540	きのこ類
25	水	スタミナ納豆、甘酢あえ 味噌汁	納豆、鶏肉、長葱、わかめ、きゅうり、アラスカ コーン、人参、キャベツ、豆腐、油揚げ	マスカットゼリー	447	乳・乳製品
26	木	ごはん、ハワイアンハンバーグ ツナサラダ、イタリアンスープ	豚肉、鶏肉、人参、玉葱、卵、パイン、ツナ キャベツ、きゅうり、コーン、ベーコン、チーズ	スイカ	484	海藻類
27	金	夏野菜カレー、ボイル野菜 スティックチーズ、お茶	じゃが芋、人参、ナス、カボチャ、玉葱、ピーマン トマト、鶏肉、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム	フルーツムース	522	魚介類
30	月	タコライス ビーンズサラダ マロニースープ	豚肉、玉葱、キャベツ、トマト、チーズ、大豆水煮 人参、きゅうり、コーン、ツナ、ひじき、長葱 チンゲンサイ、卵、もやし、干し椎茸、マロニー	バームクーヘン スキムミルク	653	芋類
31	火	ごはん、 <u>鶏肉と竹輪の甘辛煮</u> おかかあえ、旬野菜の味噌汁	鶏肉、竹輪、ほうれん草、もやし、人参、コーン ナス、玉葱、カボチャ、さやいんげん、豚肉	とうもろこし お茶	498	果物

## ☆七夕にそうめんを食べるのはなぜ？☆



七夕の日には、そうめんを食べるという習慣があります。そうめんのルーツは、中国伝来の「索餅」（さくべい）という縄のよ  
うな形の小麦粉でできたお菓子だといわれています。中国の故事には、7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせるという  
伝説があり、奈良時代に索餅が日本に伝えられると宮中行事に取り入れられ、一般にも広がっていきました。やがて、索餅はそう  
めんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。