



7月の予定献立



2021年度
西京極保育室

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
12 26	月	・ごはん ・鯖の塩焼き ・野菜ピクルス ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・鯖(酒、塩) ・胡瓜、人参、大根(酢、砂糖、塩) ・高野豆腐、玉葱、人参(味噌)	・牛乳 ・豆のお焼き (小麦粉、甘納豆)
13 27	火	・ごはん ・豚しゃぶサラダ ・焼き南瓜 ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ(胡麻ドレッシング) ・南瓜(塩、油) ・茄子、玉葱、油揚げ(味噌)	・牛乳 ・マカロニナポリタン (マカロニ、玉葱、ピーマン、人参、コーン、にんにく、ケチャップ、塩胡椒)
14 28	水	・ごはん ・鶏の磯辺焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉(酒、塩、みりん、青海苔、片栗粉、生姜、にんにく、油) ・ほうれん草、人参、もやし(醤油、砂糖、胡麻) ・人参、豆苗、えのき(醤油、塩)	・牛乳 ・ほうじ茶わらび餅 (わらび餅粉、砂糖、塩、ほうじ茶、きな粉)
1	木	・牛乳 ・七夕オレンジムース ・お菓子	(オレンジジュース、砂糖、生クリーム、ゼラチン、寒天)	
15 29	木	・ビビンバ丼 ・胡瓜のゆかり和え ・中華スープ	・精白米、胚芽米、合挽ミンチ、豆もやし、人参、ほうれん草(醤油、砂糖、みりん、酒、胡麻油、塩、にんにく) ・きゅうり、人参、キャベツ(ゆかり) ・レタス、人参、ワカメ(鶏ガラ、醤油)	・牛乳 ・抹茶水ようかん (白あん、寒天、砂糖、抹茶) ・茎わかめ
2	金	・ごはん ・ちくわのカレーマヨ焼き ・ひじき煮 ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・ちくわ(マヨドレ、カレー粉) ・鶏ミンチ、人参、枝豆、ひじき(醤油、みりん、砂糖) ・もやし、人参、玉葱(味噌)	・牛乳 ・ぶどう ・お菓子
16 30	金	・ごはん ・鯖の塩麹焼き ・厚揚げと冬瓜の煮物 ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鯖(塩麹) ・厚揚げ、冬瓜、人参、三度豆(醤油、砂糖、みりん、酒) ・板湯葉、ほうれん草、人参(醤油、塩)	・牛乳 ・オレンジ ・お菓子
3 17 31	土	・冷やしうどん ・ゆで卵 ・フルーツヨーグルト	・乾麺、豚肉、人参、玉葱、青葱、天かす(醤油、みりん、塩) ・卵 ・ヨーグルト、黄桃缶、パイナップ缶(砂糖)	・牛乳 ・お菓子
5 19	月	・ロールパン ・夏野菜ポトフ ・チーズ ・枝豆	・ロールパン ・ベーコン、キャベツ、玉葱、人参、南瓜、ズッキーニ(コンソメ、塩、胡椒) ・チーズ ・枝豆(塩)	・牛乳 ・とうもろこしおにぎり (精白米、胚芽米、とうもろこし、酒、塩)
6 20	火	・ごはん ・生姜焼き ・トマト ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、玉葱、人参、もやし、ニラ、生姜(醤油、砂糖、みりん、酒) ・トマト ・豆腐、大根、人参(味噌)	・牛乳 ・野菜スティック (胡瓜、人参、牛蒡、味噌、砂糖、酒)
7 ★お誕生参観の日★	水	・七夕ちらし ・とうもろこし ・七夕にゅうめん ・果物	・精白米、胚芽米、鯖、胡瓜、干椎茸、人参、刻み海苔(すし酢、塩、醤油、砂糖) ・とうもろこし ・そうめん節、オクラ、人参(醤油、塩) ・西瓜	・牛乳 ・プリンアラモード (プリンミックスの素、牛乳、寒天、ホイップ、みかん缶)
21	水	・キーマカレー ・みかんサラダ	・精白米、胚芽米、豚ミンチ、人参、玉葱、ピーマン、エリンギ、トマト缶(カレールウ、ソース、ケチャップ、コンソメ) ・トマト、胡瓜、みかん缶(青じそドレッシング)	・牛乳 ・じゃこトースト (食パン、ちりめんじゃこ、マヨドレ)
8	木	・ごはん ・鶏とかぼちゃの天ぷら ・ブロッコリーの梅かつお和え ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、かぼちゃ(天ぷら粉、塩、油) ・ブロッコリー、人参、梅肉、ごま、かつお節(醤油、砂糖、ごま油) ・玉葱、人参、小松菜(味噌)	・牛乳 ・フルーツポンチ (白玉粉、豆腐、砂糖、すいか、メロン、みかん缶、パイナップ缶、りんご缶)
9	金	・ごはん ・さばのボン酢焼き ・切干大根煮 ・みそ汁	・精白米、胚芽米 ・さば(ボン酢、塩、酒) ・切干大根、竹輪、人参、絹さや(醤油、砂糖、みりん) ・麩、玉葱、人参、ワカメ(味噌)	・牛乳 ・パイナップル ・お菓子
10 24	土	・冷麺 ・焼きじゃが ・果物	・中華麺、ささみフレーク、胡瓜、トマト、ワカメ(醤油、砂糖、みりん、酢、胡麻油) ・じゃが芋(青のり、塩) ・果物	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。



7月給食だよ



2021 年度
西京極保育室

梅雨明けが近づいてきましたね。もうすぐ夏がやってきます！！たくさん動いて汗をかき、体にこもった熱を上手に逃がしましょう。積極的に夏野菜を摂ることで、体内の熱もにがしてくれますよ。こまめな水分補給も忘れずに♪

水分補給で大切なポイント

夏バテに負けない！！
水分補給を♪

いつ??

朝起きた時、毎食後、入浴の前
後など。それ以外でもこまめに
飲みましょう♪

なにを??

甘い飲み物ではなく、水やお茶を
飲みましょう！たくさん汗をか
いた時は塩分補給もかねてスポ
ーツドリンクを飲むと良いです
よ♪

どれくらい??

1日に必要な水分量はこどもの
方が多く、体重1kg当たり
乳児で150ml、幼児で
100mlとされています

7月7日は、七夕の日

西京極保育室でも
7月7日の七夕の日に
「七夕にゅうめん」として
そうめんを食べたいと思います♪

七夕である7月7日が「そうめんの日」と呼ばれていて
七夕の日には、1000年も前からそうめんを食べる習慣があります！

なぜ、そうめん??

- ① 無病息災を願う縁起のよい食材とされているため
- ② そうめんを織姫の織り糸に見立て裁縫上達を願い食べるようになった
- ③ そうめんを天の川に見立てた
- ④ 「小麦粉は毒を消す」と言い伝えられていた

