



7月予定献立表



＜令和元年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	月	ご飯・チーズインハンバーグ・コールスロー・スープ・フルーツ	ミニトマト	フルーツ ポーロ	フルーチェ
2	火	ご飯・てりたまチキン・なすの煮浸し・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ビスケット	チーズハットグ
3	水	納豆ごはん・鮭の玉ねぎ蒸し・おひたし・すまし汁・ヨーグルト	ジャム	フルーツ せんべい	にんじんホットケーキ
4	木	ご飯・トンテキ・スティック野菜・中華風卵スープ・ゼリー	豆腐	フルーツ ウエハース	リンゴケーキ
5	金	＜七夕会＞ 七夕そうめん・塩からあげ・夏野菜サラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツ クラッカー	七夕ゼリー
6	土	豚丼・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	
8	月	ご飯・味付けのり・手羽元のトマト煮・マカロニサラダ・すまし汁・ゼリー	うずら卵	フルーツ ビスケット	バナナパウンドケーキ
9	火	ご飯・プルコギ・きゅうりのナムル・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ウエハース	ハッシュドポテト
10	水	＜世界の料理(イタリア)＞ なすのトマトスパゲティ・鶏肉のバジルソテー・イタリアンサラダ・ヨーグルト	ジャム	フルーツ クラッカー	ティラミス
11	木	枝豆ご飯・魚の南蛮漬け・ごま和え・みそ汁・フルーツ	ミニトマト	フルーツ ポーロ	もちもちチーズパン
12	金	ご飯・ホイコーロー・大豆の五目煮・すまし汁・フルーツ	ふりかけ	フルーツ せんべい	あんマフィン
13	土	カレーうどん・ツナサラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツ クラッカー	
15	月	【海の日】			
16	火	きな粉ご飯・さばのみそ煮・納豆の刻み昆布和え・すまし汁・ゼリー	ミニトマト	フルーツ せんべい	バスクチーズケーキ
17	水	カレーライス・グリーンサラダ・チーズキッス・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ ビスケット	プリン
18	木	バターロールパン・フライドチキン・ネバネバサラダ・コンスープ・ヨーグルト	ジャム	フルーツ クラッカー	鮭とわかめのおにぎり
19	金	＜お涼み会・お弁当の日＞		フルーツ ポーロ	フルーツ せんべい・ビスコ
20	土	卵とじうどん・きゅうりの韓国風和え・フルーツ	しらす干し	フルーツ ビスケット	
22	月	ご飯・味付けのり・鮭の塩焼き・ごま和え・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	わらびもち
23	火	ご飯・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め・春雨サラダ・ミネストローネ・ヨーグルト	ジャム	フルーツ ウエハース	ラスク
24	水	冷やし中華・さつまあげ・茹でとうもろこし・フルーツ	チーズキッス	フルーツ ポーロ	チヂミ
25	木	ひつまぶし・かぼちゃのそぼろ煮・酢の物・すまし汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ クラッカー	ゼリー・クラッカー
26	金	＜誕生日会＞		フルーツ ビスケット	ケーキ
27	土	塩豚うどん・おひたし・フルーツ	ミニトマト	フルーツ せんべい	
29	月	ご飯・ふりかけ・魚のパン粉焼き・おかか和え・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ ポーロ	ぽて豆腐ドーナツ
30	火	タコライス・ゴーヤチャンプルー・すまし汁・フルーツ	ミニトマト	フルーツ せんべい	ちんぴん
31	水	ご飯・オイマヨチキン・海藻サラダ・豆乳スープ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ ビスケット	フルーツヨーグルト

七夕を楽しむ

七夕の由来
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。

夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。