



平成30年7月1日 社会福祉法人三心会 織笠保育園

なんでもたべよう



七夕を楽しみましょう

7月7日の夜に天の川を渡り、出会う星の出来る彦星と織姫は有名なお話ですが、日本古来の神事「棚機（たなばた）」と中国から伝来した「乞巧奠（きっこうでん）」という行事が結びついたと言われています。七夕には、天の川や織糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。保育園でもそうめん汁を食べる予定です。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタスなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含んだりするものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

- ★タコライス
- ★フレンチサラダ
- ★野菜スープ
- ★鶏肉のごま揚げ
- ★じゃが芋のチーズ焼き
- ★フルーツ

7月25日(水)は誕生会です!

★7月6日(金)七夕会食と7月26日(水)誕生会は主食が出ますので、ご飯はいりません。
★お箸セット、おしぼりは毎日きれいに持たせて下さい。
★食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	日						
2	月	牛乳・えびせん	チキンカツ・ビーフソテー・お浸し・麩の味噌汁・メロン		牛乳・クッキー	545	566
3	火	牛乳・ウエハース	シーチキン入り厚焼き卵・スパゲッティサラダ・トマト・野菜スープ・キウイ		牛乳★ピザトースト	561	600
4	水	麦茶・せんべい	鶏肉のごま焼き・粉吹き芋・しょうゆフレンチ・若布の味噌汁・オレンジ		牛乳・ビスケット	449	508
5	木	ヨーグルト	鮭の塩焼き・ひじき煮・枝豆・高野豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・せんべい	459	506
6	金	ミニジュース・ビスコ	三色丼・鶏肉の照り焼き・コーンサラダ・七夕そうめん汁・スイカ ★七夕会食★		★七夕ゼリー	491	535
7	土	牛乳・クッキー	親子丼・すまし汁・グレープフルーツ		麦茶・お菓子		
8	日						
9	月	牛乳・ビスケット	鶏つくね焼き・春雨ソテー・五目納豆・きのこの味噌汁・バナナ		牛乳★黒糖蒸しパン	579	619
10	火	麦茶・バナナ	鮭のレモン焼き・ポテトサラダ・浸し和え・若布の味噌汁・オレンジ		ヨーグルト	436	506
11	水	牛乳・スティックパン	スコッチエッグ・コールスローサラダ・トマト・野菜スープ・グレープフルーツ		★オレンジゼリー	513	523
12	木	牛乳・おっとと	鶏肉のトマト煮・ツナサラダ・ナムル・大根の味噌汁・さくらんぼ		牛乳・えびせん	500	503
13	金	麦茶・せんべい	鱈のパン粉焼き・千切り野菜の炒め煮・ごま和え・豆腐の味噌汁・メロン		牛乳・とんがりコーン	444	508
14	土	牛乳・クラッカー	サラダうどん・乳酸飲料・オレンジ		麦茶・お菓子		
15	日						
16	月		海 の 日				
17	火	牛乳・ミニパン	麻婆豆腐・中華サラダ・ナスフライ・若布スープ・グレープフルーツ		牛乳★キャロットケーキ	594	624
18	水	牛乳・クラッカー	チーズハンバーグ・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・コンソメスープ・バナナ		牛乳・クッキー	584	585
19	木	麦茶・ビスケット	鮭の西京焼き・板かま和え・じゃが芋のカレー炒め・厚揚げの味噌汁・パイン		牛乳・パームクーヘン	418	500
20	金	牛乳・えびせん	鶏肉のから揚げ・りんごサラダ・かぼちゃ煮・グレープフルーツ		麦茶★山田せんべい餅	493	501
21	土	牛乳・ビスケット	そうめん・ヨーグルト・オレンジ		麦茶・お菓子		
22	日						
23	月	牛乳・せんべい	鱈のカレー天ぷら・五目きんぴら・ゆかり和え・じゃが芋の味噌汁・オレンジ		牛乳★豆乳餅	529	531
24	火	ヨーグルト	豚肉のごまだれ焼き・マカロニサラダ・茹でブロッコリー・なめこの味噌汁・バナナ		牛乳★手作りパン	563	636
25	水	ジョア・ビスコ	誕 生 会		フルーツゼリー	584	595
26	木	麦茶・バナナ	マカロニグラタン・野菜炒め・トマト・卵スープ・グレープフルーツ		牛乳・せんべい	457	533
27	金	牛乳・クラッカー	鶏肉のマーマレード焼き・大根サラダ・磯辺揚げ・すまし汁・パイン		ヨーグルト	504	515
28	土	牛乳・せんべい	サンドイッチ・ミニジュース・バナナ		なつまつり 麦茶・お菓子		
29	日						
30	月	フルーツゼリー	鮭の照り焼き・切干大根煮・茹でブロッコリー・なめこの味噌汁・バナナ		牛乳・せんべい	481	513
31	火	牛乳・クラッカー	鱈の黄金焼き・きんぴらごぼう・キュウリの中華和え・キャベツの味噌汁・スイカ		牛乳★ドーナツ	630	642