

【 以上児 】

7 月 献立表

令和 7 年度 川西保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	鯖の竜田揚げ ほうれん草と ベーコンのソテー もやしのみそ汁 メロン	鶏肉のみそ漬焼き コールスローサラダ ポパイスープ 桃缶	豆腐の肉巻き ブロッコリーと卵の 和風サラダ 夏豚汁 バナナ	中華丼 芋もち 小松菜のみそ汁 パイン缶	親子丼 みそ汁 フルーツ
	サラダせんべい ビスケット お茶	かりんとう クッキー ミルク	しょうゆせんべい 芋けんぴ お茶	サラダせんべい ♡おにぎり	せんべい
7	8	9	10	11	12
七夕そうめん ポークチャップ あじさいゼリー お茶	赤魚のムニエル 洋風白和え オニオンスープ バナナ	厚揚げの中華煮 竹輪のごま揚げ えのきのみそ汁 みかん缶	鶏肉とさつま芋の煮物 インゲンとベーコンの スパゲティ 若布のみそ汁 キウイ	夏野菜カレー レタスとのりのサラダ お茶 ヨーグルト	豚肉丼 みそ汁 フルーツ
星たべよ カステラ お茶	しょうゆせんべい クッキー ミルク	ソフトせんべい サブレ ミルク	クラッカー サブレ ミルク	かりんとう クッキー お茶	せんべい
14	15	16	17	18	19
豆腐の野菜あんかけ ウインナーソテー なめこ汁 スイカ	ほっけのネギ塩焼き 茹でとうもろこし マセドアンサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	ポークピカタ ほうれん草とコーンの ソテー 春雨スープ パイン缶	豚肉の生姜焼き インゲンのごま和え なすのみそ汁 バナナ	アジの蒲焼 もやしのサラダ かきたま汁 みかん缶	冷やしうどん フルーツ
芋けんぴ サラダせんべい ミルク	ビスケット 揚げせんべい ミルク	ウエハース カステラ ミルク	サラダせんべい ビスケット お茶	しょうゆせんべい クラッカー お茶	せんべい
21	22	23	24	25	26
海の日	鮭のカレー塩焼き マカロニサラダ 豆乳みそ汁 オレンジ	なすと挽肉の はさみ揚げ ほうれん草と ツナのサラダ 麩のみそ汁 桃缶	ギョーザ 小松菜の かにかま和え 白菜のみそ汁 バナナ	鯖のトマトみそ煮 スパゲティサラダ じゃが芋のみそ汁 スイカ	マーボー丼 スープ フルーツ
	クラッカー ♡コーンチーズパン	えびせんべい 芋けんぴ お茶	ビスケット クラッカー お茶	かりんとう サラダせんべい ミルク	せんべい
28	29	30	31	・△はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・♡は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。	
しらすと葱の卵焼き みそ肉じゃが まいたけの 和風スープ オレンジ	磯辺たらフライ 夏野菜ナポリタン ほうれん草のみそ汁 スイカ	とうもろこしごはん じゃが芋となすの チーズ焼き キャベツのみそ汁 ミニゼリー	ひじきと豆腐の 鶏つくね ポテトサラダ レタスのスープ バナナ		
しょうゆせんべい サブレ ミルク	ウエハース クラッカー お茶	ロールケーキ 揚げせんべい お茶	クッキー かりんとう ミルク		



給食通信



梅雨も明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。水分補給はととても大切なことですが、十分な睡眠をとること、朝食をしっかり取ることも大切です。暑さ対策・体調管理をしっかり行い暑い夏を乗り切りましょう。



7月7日は「七夕」です



七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをするお祭りです。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。その昔中国で7月7日に「索餅(さくべい)」(小麦粉を縄のように練ってのばしたものを食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。

夏なつ野菜さいを食べよう

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！！



旬の野菜を使った簡単レシピ！

とうもろこしご飯【作り方】

【材料(作りやすい分量)】

精白米 3合
生とうもろこし 1本
酒 大さじ 1
塩 小さじ 1.5

- 炊飯器に洗米した米を入れ、通常より少なめの水加減にセットする。
- ①に酒、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- とうもろこしは生のまま、包丁で実をそぎ落とす。
- ②に③のとうもろこしと芯をのせて、通常通りに炊飯する。
- 炊きあがったら芯を取り出し、全体を混ぜ合わせて出来上がり！

