

7月予定献立表



川崎こども園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ご飯 焼きビーフン ブロッコリーのおかか和え すまし汁 【3時のおやつ】 チーズ入りスコーン	ご飯 豚肉の竜田揚げ 小松菜の卵サラダ ワカメスープ 【3時のおやつ】 鮭ごまおにぎり	味噌ラーメン 焼きししゃも さつま芋ひじきサラダ 【3時のおやつ】 ココア蒸しパン
5	6	7	8	9	10
ご飯 けんちん汁 切干大根煮 ちりめんの酢の物 【3時のおやつ】 ボンデケーキ	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ネバネバ和え 野菜スープ 【3時のおやつ】 メロンパントースト	お誕生会 【3時のおやつ】 フルーツクラッカー	麦ご飯 回鍋肉 ブロッコリーのペペロンチーノ すまし汁 【3時のおやつ】 南瓜カップケーキ	ご飯 大豆ボール ポイルキャベツ 味噌汁 【3時のおやつ】 みたらし団子	ロールパン クラムチャウダー 竹輪の炒め煮 いんげんのごま和え 【3時のおやつ】 スキムミルククッキー
12	13	14	15	16	17
ご飯 鶏団子スープ 切昆布の煮物 白和え 【3時のおやつ】 さつま芋蒸しパン	雑穀ご飯 タンドリーチキン カルシウムサラダ 味噌汁 【3時のおやつ】 くるくるソーセージ	ご飯 酢豚風煮 中華サラダ 卵スープ 【3時のおやつ】 りんごのカップケーキ	ご飯 麻婆茄子 厚揚げの煮物 ビーンズサラダ 【3時のおやつ】 お好み焼き	ご飯 赤魚のオートミール揚げ 野菜のそぼろ和え すまし汁 【3時のおやつ】 フレンチトースト	焼うどん じゃこじゃが芋 ブロッコリーのごま和え 【3時のおやつ】 オレンジマフィン
19	20	21	22	23	24
麦ご飯 鮭の豆乳スープ おからの炒め煮 ベーコンサラダ 【3時のおやつ】 シリアルおこし	ご飯 トンテキ 桜エビのサラダ すまし汁 【3時のおやつ】 黄粉ボール	ご飯 厚揚げの牛すき煮 カニと胡瓜の酢の物 味噌汁 【3時のおやつ】 ピザトースト	海の日	スポーツの日	ミートスパゲティ ひじきの煮物 切干大根サラダ 【3時のおやつ】 シフォンケーキ
26	27	28	29	30	31
ご飯 大豆入りカレー 高野豆腐の煮物 コーンツナサラダ 【3時のおやつ】 ブラウニー	ご飯 鮭のタルタルソース キャベツと竹輪のごま和え 味噌汁 【3時のおやつ】 ピーチカップケーキ	ご飯 鶏つくね たぎぎ和え すまし汁 【3時のおやつ】 マドレーヌ	ご飯 栄養きんぴら いんげんのおかか和え 中華スープ 【3時のおやつ】 豆腐ドーナツ	雑穀ご飯 竹輪の磯辺揚げ ポテトサラダ 味噌汁 【3時のおやつ】 チーズ蒸しパン	チャンポン 炒り卵 ナムル 【3時のおやつ】 マシュマロサンド

7月行事予定
7日(水) 誕生会・七夕

メニュー

- ・七夕そうめん
- ・塩から揚げ
- ・南瓜サラダ
- ・フルーツゼリー

7月7日は七夕です ☆

7月7日の七夕にそうめんを食べると病気になるいと言われていいます。暑いこの時期にぴったりの食べ物で、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクや緑の麺が混じっている事がありますが「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けの意味が込められています。

今が旬！夏野菜を食べよう♪



今が旬のトマトやキュウリ等の夏野菜もハウス栽培であれば通年食べることが出来ますが、旬のものは栄養価が高く、なんと言っても美味しいですよ！

暑い夏には涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれ

れたい暑さで弱る胃を刺激し、消化を助ける働きがあります。

また冬は身体を温めてくれる根野菜が旬を迎えます。夏には夏の、冬には冬に必要な栄養を摂ることで、

季節に対応した体作りが出来るのです。

ぜひ、旬を意識して普段の食生活を楽しみましょう。

川崎こども園でも、子ども達が育てた野菜たちが収穫を迎えています。自分たちで育てた野菜は格段に美味しいことでしょう。