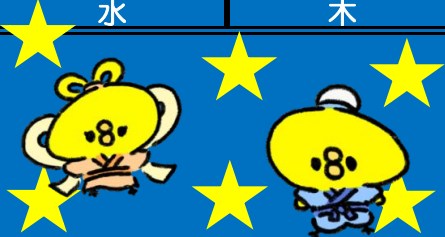



7月の予定献立表

2023年7月1日
王子町保育園


月	火	水	木	金	土
~予定献立についてのお知らせ~ 食材の入荷の都合などにより、献立を変更することがありますのでご了承ください。				朝おやつ	1 朝おやつ
				献立	お好み焼き 果物
				3時のおやつ	ひきのべ
3	4	5	6	7	8
朝おやつ トマトと肉団子のスープ 粉吹き芋 ししゃも 果物	朝おやつ 巣ごもり卵 ちりめん入り煮昆布 果物	朝おやつ 魚の玄米フレーク焼き ひじきの華風和え トマト	七夕 メニュー 	朝おやつ 豆腐のふわふわ揚げ 枝豆入り金平 果物	朝おやつ トリニール丼 中華スープ 果物
小倉蒸しパン	焼き大福	お麩スナック		スキムクッキー	菓子 チーズ
10	11	12	13	14	15
朝おやつ ポークビーンズ コールスローサラダ 果物	朝おやつ 魚のマーマレード焼き もやしナムル 焼き南瓜	朝おやつ チーズ入りオムレツ 野菜の納豆和え 果物	朝おやつ チキン南蛮タルタル 胡瓜の塩昆布和え トマト	朝おやつ レパールの甘辛煮 スパゲティサラダ 果物	朝おやつ タコライス コンソメスープ
マカロニ黄粉	ワカメチーズ△	トマト蒸しパン	水ようかん	ソーダブレット	フルーツミルク和え
17	18	19	20	21	22
海の日 	朝おやつ 魚ハンバーグ 人参グラッセ ナスのこねり	朝おやつ 大豆入りひじきの油炒め オクラのおかか和え 果物	朝おやつ 夏野菜の卵焼き 切干大根サラダ かえり 果物	朝おやつ 魚のオニオンマヨ焼き 胡瓜と若布の酢の物 果物	朝おやつ 焼きそば ゆで卵 果物
	ヨーグルトムース	イースト饅頭	コーン△	ポテトスティック	みかんゼリー
24	25	26	27	28	29
朝おやつ ゴーヤチャンプル 青菜のちりめん和え チーズ焼き南瓜	朝おやつ 五目蒸し卵 のり塩ナムル 果物	朝おやつ 夏野菜カレー 枝豆のホクホクサラダ トマト 果物	朝おやつ 魚の南蛮漬け 大豆入り煮昆布 果物	お誕生日会 	朝おやつ 高菜ピラフ 味噌汁 果物
食パンかりんとう	ネバトロうどん	牛乳もち	バイクドポテト		いりこ大豆の甘煮
31					



お弁当日

お弁当
よろしく
お願いします

31日



本格的な暑さに備えましょう

暑さが日ごとに増しています。梅雨が明けると夏本番。暑さに慣れていないこの時期は、食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えていきましょう。



誕生日会



時の記念日

季節の食事

七夕

七夕は、五穀豊穡や厄除けを願い乙女が着物を織って棚にお供える「棚機津女」という日本の神事と、中国から伝来した裁縫やはた織りの上達を願う「乞巧奠」という風習、それに織女星と牽牛星の伝説が合わさったものといわれています。

平安時代、宮中行事だった七夕は江戸時代になると庶民の間にも広がり、全国的に行われるようになりました。庭前に野菜や果物を供え、五色の短冊に願いごとを書いて笹につるし、星に祈るお祭りへと変化しています。

七夕の行事食「そうめん」

そうめんは千年前から七夕の行事食でした。ルーツは中国伝来の「素麺」という小麦粉を練るように編んだお菓子風の料理だといわれています。古代中国で7月7日に亡くなった帝の子の好物の素麺を供えたところ、無病息災で過ごせるようになったという伝説や、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるようになったという説もあります。



ぱぱっとクッキング

味みその素

この季節は、寝ている間にも汗をかき、水分や塩分が失われます。そこで朝のみそ汁で水分と塩分を補給し、熱中症予防をしましょう。作り置きの味みその素を、椀に入れて湯を注ぐだけでみそ汁が完成。だしいらすず、忙しい朝に必要な量だけ用意でき、鍋を洗う手間も省けます。

- 【味みその素】約10食分
- みそ.....150g
 - 削り節.....5g
 - 乾燥カットわかめ.....5g
- 食べる時にプラスする具材
- 冷凍野菜（オクラ、こまつな、ほうれん草、とうもろこしのなど）
 - すりごま
 - とろろ昆布
 - 麩
 - 汁物用の乾燥野菜ミックス

作り方

保存容器に材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせます。冷凍で1か月ほど保存できます。冷凍してもみそは硬くなりません。保存容器、スプーンは清潔なものを用意しましょう。1食ずつラップに包んで保存してもいいですよ。



アジサイゼリー

