

# 7月※献立表

認定こども園錦ヶ丘

日	献立	3時おやつ	材料名	行事
1水	*魚のインド風焼き *おくらとワカメの酢の物 *へちまのみそ汁	かぼちゃパン	じゃがいも、○強力粉、押麦、○バター、○きび糖、油、○かぼちゃの種車麩、白身魚、○豆乳、かにかま、生クリーム、いりこ、○卵、きゅうり、オクラ、へちま、○かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こねぎ、わかめ、にんにくなど	<b>7/4(土)は育児講座です！</b>  錦ヶ丘の食について紹介する講座です。だしやベーコンスープの食べ比べや豆乳マヨネーズのデモンストレーションなど予定しています。講座の内容についてはブログでもご紹介しますので、またぜひご覧ください。試食もご用意しています。錦ヶ丘らしい夏の和食メニューと先月おやつで好評だった紅茶のちぎりパンです。お楽しみに★
2木	*サマーハンバーグ *かぼちゃのオープン焼き *トマトのみそ汁	抹茶はるこま	○米粉、パン粉、押麦、オリーブ油、○黒砂糖、きび、豆乳、合びき肉、木綿、卵、粉チーズ、ベーコン、○さらしあん、おから、○きな粉、かつお節、かぼちゃ、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、なめこ、とうもろこし、いんげんなど	
3金	*さばのマリネ *芋とトマトのアンチョビサラダ *大根のカレー春雨スープ	プルーンと無添加おかし	じゃがいも、押麦、米粉、オリーブ油、はるさめ、きび、さば、いりこ、アンチョビ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、トマト、○プルーン(乾)、ぶなしめじ、ごぼう、たけのこ、パプリカ、青ピーマン、わかめ、パセリ など	
4土	*魚のラビコットソースかけ *おからポテトサラダ *豆乳汁*紅茶のちぎりパン	無添加おかし	じゃがいも、強力粉、押麦、小麦粉、かぼちゃの種、きび、豆乳、しいら、木綿豆腐、ベーコン、卵、ハム、おから、豆乳、ひよこまめ、かつお節、とうもろこし、トマト、枝豆、玉葱、なめこ、きゅうり、いんげん、レーズン、ひじきなど	
6月	*鮭のポテト焼き *にがうりの甘辛炒め *大豆のみそ汁	ひまわりさんのプチチーズパン	じゃがいも、○小麦粉、油、押麦、片栗粉、○胚芽米、小麦粉、オリーブ油、○オートミール、○あわ、生鮭、油揚げ、○豆乳、大豆、いりこ、○卵、豆乳、にがうり、なす、たまねぎ、にんじん、こねぎ、ごま、パセリなど	<b>7/7(火)は七夕★☆彡</b>  七夕は桃の節句や端午の節句と同じ五節句の一つ。七夕にそうめんを食べるようになったのは、昔中国で、7月7日に亡くなった皇帝の子どもが、たたりとなって町全体に病気を流行らせ、その子どもが好物だった素餅(さくべい:縄のように編んだ小麦のお菓子)を供えたところ町に平穏な日々が戻ったことが由来と言われています。この素餅、実はそうめんの原型ではないかと言われています。小麦を練って縄状にしたものが後にそうめんとなり、そうめんが七夕に食べるものへと変わったようです。
7火	*七夕★コリコリスタミナそうめん *ししゃもの塩焼き *すいか	ゆかりおにぎり	そうめん、○米、○押麦、○きび(精白粒)、きび糖、ごま油、油、片栗粉、ししゃも、豚ばら、かつお節、すいか、にんにくの芽、にんじん、生姜など	
08水	*大葉とチーズのチキンソテー *トマトソースビーフン *豆タスープ	もち天ぷら	○米粉、○さつまいも、ビーフン、押麦、きび、鶏むね肉、合びき肉、チーズ、ベーコン、ハム、大豆、ひよこ豆、いりこ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、にんじん、セロリ、いんげん、グリーンピース、しそ、にんにくなど	
9木	*ズッキーニと豚のさっぱり炒め *つるむらさきのゴマ和え *切干大根のみそ汁	にんじんゼリー	押麦、○きび糖、ごま油、きび、豚肉、かにかまぼこ、油揚げ、いりこ、かつお節、○みかん缶、つるむらさき、○にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、ぶなしめじ、切り干し大根、こねぎ、すりごま、○棒寒天、レモン果汁	
10金	*カレーと茄子の揚げ浸し *ひじきの梅煮 *みょうがの赤だし	デラウェアとせんべい	押麦、ごま油、油、片栗粉、小麦粉、きび、かえり、絹ごし豆腐、赤みそ、油揚げ、ゆで大豆、かつお節、○ぶどう、なす、キャベツ、にんじん、オクラ、板こんにやく、ひじき、みょうが、ねぎ、うめ干し、しょうが など	
11土	*オクラとベーコンの和風パスタ *ヴィシソワーズ *ひまわりの白パン	無添加おかし	ロールパン、じゃがいも、スパゲティ、バター、オリーブ油、豆乳、ベーコン、かつお節、たまねぎ、オクラ、しめじ、のり、ごま、にんにく など	
13月	*豆腐ステーキ *かぼちゃの煮物 *冬瓜と豚肉のスープ	梅ジャムサンド	○ロールパン、押麦、ごま油、片栗粉、小麦粉、きび、木綿豆腐、豚肉、ベーコン、いりこ、かつお節、かぼちゃ、とうがんと、○梅ジャム、にんじん、しめじ、葉ねぎ、こねぎ、レモン果汁、にんにく、こんぶ、しょうが など	
14火	*さばの香りみそ焼き *長芋とタコの酢の物 *梅吸い	バナナと無添加おかし	ながいも、押麦、きび糖、きび、さば、絹ごし豆腐、たこ、麦みそ、かつお節、○バナナ、きゅうり、もやし、とろろこんぶ、うめ干し、ごま、わかめ、しそなど	
15水	*豆腐と枝豆の焼きナゲット *キャベツとピーマンのツナ和え *ミネストローネ	ココア蒸しパン	じゃがいも、押麦、マカロニ、○アーモンド、きび、綿豆腐、鶏肉、ツナ油漬缶、○卵、ハム、○豆乳、パイナップル、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、えだまめ、ねりごま、いんげん、ひじき、しょうがなど	
16木	*鶏肉のサルサソース *マッシュポテト *レタススープ	レモンクリームパン	じゃが芋、○強力粉、押麦、○小麦粉、○はちみつ、バター、きび、○バター、鶏肉、○クリームチーズ、ハム、ベーコン、豆乳、粉チーズ、○生クリーム、たまねぎ、レタス、トマト、ピーマン、コーン缶、レモン果汁、黒木耳など	
17金	*梅おにぎり *きゅうりの塩昆布和え *具沢山みそ汁	ヤブサメファームのゆで卵	米、○卵、厚揚げ、いりこ、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、すりごま、うめ干し、塩こんぶ、のり など	
18土	🚩弁当の日🚩	無添加おかし		
20月	*うなぎのちらし寿司 *とんがらのなます *けんちん汁 *パイン	黒棒	油、ごま油、うなぎ蒲焼、木綿豆腐、卵、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節、だいこん、もやし、きゅうり、ずいき、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま、こんぶ、黒きくらげ、のり など	<b>土用丑の日！</b>  2020年の土用の丑の日は7/21です。園では20日(月)にうなぎを使ったちらし寿司を提供します。他にも土用丑の日に食べるものもご紹介いたします。 うなぎ:栄養豊富で精がつく 梅干し:クエン酸が疲れをとり、食欲を増進 うどん:さっぱりとして食べやすい 瓜:胡瓜、西瓜、南瓜、冬瓜、苦瓜など。 夏が旬の瓜類は、夏の身体を整えるのに適している 土用餅:あんころ餅のこと。土用餅を食べると、暑さに負けず無病息災で過ごせるといわれている 土用しじみ:昔から「土用しじみは腹薬」といわれ、肝臓の働きを助けてくれる 土用卵:土用に産み落とされた卵のこと。うなぎ同様、精がつくとされる
21火	*あご肉カレー *フルーツポンチ	ふかしとうもろこし	じゃがいも、押麦、油、きび、豚肉、とろけるチーズ、○とうもろこし、たまねぎ、バナナ、みかん缶、もも缶、パイン缶、にんじん、トマト、りんご、えだまめ、ピーマン、にんにく、しょうが など	
22水	*鶏肉のサワークリーム煮 *スパゲッティサラダ *もずくスープ *ランドマークのバナナケーキ	スイカとビスケット	スパゲティ、強力粉、黒砂糖、小麦粉、押麦、サワークリーム、くるみ、きび、鶏肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、いりこ、豆乳、○すいか、トマト、たまねぎ、きゅうり、バナナ、ぶなしめじ、ねぎ、コーン、ピーマン、こねぎ、干しいたけ、にんにく など	
23木(海の日) / 24金(スポーツの日)				
25土	*焼肉キャベツ丼 *わかめスープ	無添加おかし	油、ごま油、牛肉、絹ごし豆腐、いりこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま、コーン缶、カットわかめ など	
27月	*ガパオライス *夏野菜スープ	柚子の浮島	○上新粉、○小麦粉、鶏ひき肉、○白あん、うずら卵、ベーコン、○卵、いりこ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、パプリカ、コーン缶、オクラ、○ゆず果皮、バジル、にんにく、しょうがなど	
28火	*魚の蒲焼き風 *きゅうりとみょうがと酢漬け *かいのこ汁	桃とヨーグルトのスムージー 無添加おかし	○はちみつ、きび、あじ、ハム、○豆乳、○ヨーグルト、油揚げ、大豆、○もも、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、ずいき、にんじん、ごぼう、みょうが、すりごま、しょうが、黒きくらげ、ながこんぶ、○レモン果汁など	
29水	*厚揚げのにんにく旨煮 *枝豆サラダ *モロヘイヤのにんにくスープ	芋かりんとう	じゃがいも、マカロニ、押麦、きび、厚揚げ、絹豆腐、卵、ベーコン、いりこ、豆乳、たまねぎ、えだまめ、モロヘイヤ、チンゲンサイ、にんにく など	<b>7/30(木) 郷土のおかず</b>  奄美の料理「鶏飯」は鶏ガラからだしを取ります。さつまいもには夏らしくコーンを加え、おやつは「かるかん」を提供します♪
30木	*鶏飯 *薩摩揚げ	かるかん	さつまいも、つみれ、鶏ささ身、卵、にんじん、たくあん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、こねぎ、焼きのり、しょうが など	
31金	*トマト肉じゃが *もやしのみそ汁	ピザトースト ~ホワイトソース	じゃがいも、○ライ麦パン、○じゃがいも、きび、牛肉、木綿豆腐、○ウインナー○豆乳、粉チーズ、いりこ、たまねぎ、もやし、トマト、こまつな、ホールトマト缶詰、にんじん、えだまめ、えのきたけ、○コーン缶、○パセリ など	