

平成15年 7月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園

曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
水	ごはん 田揚げ 魚のさけ かき揚げ カレー味の味増し	こめ (精白米) ごま油 ごま油 ごま油	かかしき(生) かかしき(生) かかしき(生) かかしき(生)	きんぴらが かかしき(生) かかしき(生) かかしき(生)	ヨーグルト 菓子 菓子・牛乳 菓子・牛乳
木	スパゲッティミートソース 大豆のそぼろ 大豆のそぼろ	スパゲッティ マヨネーズ マヨネーズ	豚ひき肉 豚ひき肉	豚ひき肉 豚ひき肉	かかしき(牛) 牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
金	きびごはん 味噌煮 れんご れんご れんご れんご れんご	こめ (精白米) きび れんご れんご れんご れんご れんご	きび れんご れんご れんご れんご れんご れんご	きび れんご れんご れんご れんご れんご れんご	牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
土	そば かき揚げ かき揚げ かき揚げ かき揚げ	こめ (精白米) そば かき揚げ かき揚げ かき揚げ	そば かき揚げ かき揚げ かき揚げ かき揚げ	そば かき揚げ かき揚げ かき揚げ かき揚げ	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
日	五豆 ほうとう ほうとう ほうとう ほうとう	こめ (精白米) ほうとう ほうとう ほうとう ほうとう	ほうとう ほうとう ほうとう ほうとう ほうとう	ほうとう ほうとう ほうとう ほうとう ほうとう	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
月	豚肉 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	豚肉 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	豚肉 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	豚肉 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
火	鶏肉 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	鶏肉 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	鶏肉 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	鶏肉 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
水	豆腐 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	豆腐 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	豆腐 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	豆腐 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
木	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
金	トマト 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	トマト 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	トマト 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	トマト 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
土	魚のさけ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	魚のさけ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	魚のさけ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	魚のさけ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
日	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
月	カレー 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	カレー 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	カレー 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	カレー 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
火	ロールパン 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ロールパン 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ロールパン 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ロールパン 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
水	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	ハンバーグ 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
木	カレー 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	カレー 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	カレー 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	カレー 味噌煮 味噌煮 味噌煮 味噌煮	菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳

七夕に
限らせて
そうめん

暑い夏、ツルツルとしたそうめんの、ど
ごしのよさは、食欲のたいたいときには、
もってこいです。
そうめんは、小麦粉に水と
少量の塩を混ぜてこね、
細いヒモ状にして乾燥させたもので、新しいものより、
俗に3年物といわれる古いそうめんがおいしいとい
われています。のどが冷たく、暑い日には、そうめん
だけをツルツル食べてしまいがちですが、野菜や
たんぱく質なども一緒に食べましょう。

「そうめんを食べ
て、夏がきた」
と感じます。

7月7日は「七夕」です。七夕の日には、
いろいろな願いごとを書いた短冊を笹の葉につけ、
ますが、そうめんを食べという習慣もあります。
昔は、1月15日のお正月、3月3日の草花、5月
5日のちまきと同じように、悪いことが起きな
いようにという願いを含めて、「さくばい」と
いう食べものを作り、
7月の夜の食事に
食べていました。
「さくばい」は、小麦粉
と米の粉を練って
細くヒモのようにしたものを、種のように一本
合わせて、作ったお菓子で、「まなわ」とも呼ば
れていました。よく七夕の時に、そうめんを食べ
たりするのは、この習慣からきているようです。

<7月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土
	1 ほうとう うどん	2 表ごはん めんちカツ 野菜炒め かきたま汁 果物	3 ごはん 魚の蒲焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	4 中華丼 大根サラダ きのこスープ 果物	5 ごはん 煮魚 煮物・和え物 味噌汁 果物
7	カレーライス ごぼうサラダ 野菜スープ 果物	8 ごはん イカフライ 野菜ソテー すまし汁 果物	9 炊込みごはん ポークピカタ 和え物 味噌汁 果物	10 ごはん・納豆 八宝菜 煮物 すまし汁 果物	11 きびごはん 魚の生煮焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物
14	ごはん 魚の照り焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	15 冷し中華 煮物・和え物 果物	16 三色ごはん 和え物 すまし汁 果物	17 ごはん 魚の野菜あん 煮物・和え物 味噌汁 果物	18 コーンごはん ハンバーグ 野菜ソテー スープ 果物
21 海の日	22 ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	23 ハヤシライス サラダ 野菜スープ 果物	24 ごはん・納豆 生揚げと野菜 の煮物 和物・味噌汁 果物	25 ごはん 魚の南蛮漬け 煮物・和え物 味噌汁 果物	26 スパゲッティ ナポリタン サラダ スープ 果物
28	29 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	30 チキンライス 野菜チーズ焼 スープ 果物	31 わかめごはん 魚の蒲焼き 煮物 すまし汁 果物		

7月の献立の
テーマは「そうめん」
です。

魚介類等=水産物
について。

注意している方へ
です。

多くの魚介類等は、数
の水産物を含有してい
ますが、健康に危害を及
ぼすレベルではなく、現
在では、水産物による健
康被害は少ないです。
妊婦さんの方は大型の
魚(イルカ、クジラ等)を
大量に食べたときに胎児
に影響を及ぼす恐れか
ある、といわれています。

魚介類は良質なタン
パク質が多く含み、栄養
価の高い食材。魚を効
率的に食べるには、毎日
食事に魚を取り入れる