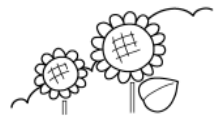


令和7年



7月

よていこんだてひょう



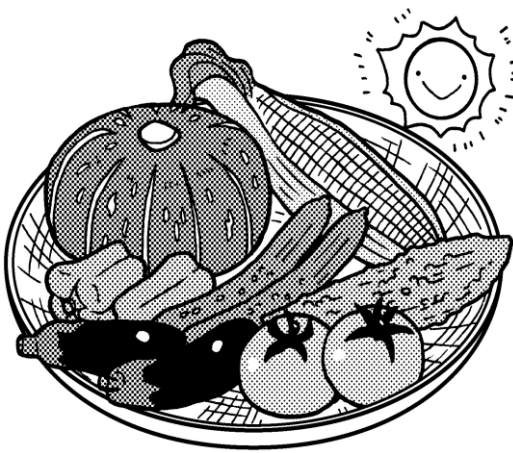
大栄分所（幼稚園）

| 日                       | 曜日 | こんだてめい                                                                             |                                                                                                                | おもなざいりょうとはたらき                                      |             |                              |                                   |                        |                |
|-------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------|
|                         |    | しゅしょく                                                                              | ふくしょく                                                                                                          | 体をつくるもと                                            |             | 体のちょうしをととのえるもと               |                                   | エネルギーのもと               |                |
|                         |    |                                                                                    |                                                                                                                | たんぱく質                                              | むきしつ<br>無機質 | ビタミン                         |                                   | たんすいかぶつ<br>炭水化物        | しつ<br>脂質       |
| 1                       | 火  |                                                                                    | 白身魚のフライ（リース）<br>つぶつぶコーンポタージュ<br>オレンジ                                                                           | ベーコン<br>たら                                         | 牛乳<br>ｽﾏﾐﾙｸ | にんじん<br>パセリ                  | 玉ねぎ コーン<br>オレンジ                   | パン粉<br>小麦粉             | 油<br>生クリーム     |
| 2                       | 水  |                                                                                    | ガイヤーン（タイ風焼き鳥）<br>ワントンスープ<br>グリーンサラダ（ドレッシング）                                                                    | とり肉                                                |             | コリアンダー<br>にんじん たら<br>ブロッコリー  | ねぎ 玉ねぎ<br>もやし<br>キャベツ             | 砂糖<br>ワントン             | ごま<br>ドレッシング   |
| 3                       | 木  |                                                                                    | 二色丼の具<br>けんちん汁<br>こまつなのいそかあえ<br>いちごヨーグルト                                                                       | ぶた肉 とり肉<br>大豆 卵 とうふ<br>かつお節                        | のり<br>ヨーグルト | にんじん<br>こまつな                 | グリーンピース<br>だいこん ごぼう ねぎ<br>もやし     | 砂糖<br>でん粉              | ごま油<br>油       |
| 4                       | 金  |                                                                                    | あじの中華風揚げ煮<br>野菜と玉子の中華風スープ<br>チンジャオロースー<br>れいとうパイン                                                              | あじ 卵 とり肉<br>とうふ ぶた肉                                |             | にんじん<br>ピーマン                 | 玉ねぎ えのきたけ<br>もやし ねぎ<br>たけのこ パイン   | でん粉<br>砂糖              | ごま油<br>ごま      |
|                         |    |  | ★たなばた献立★                                                                                                       | 7月7日は七夕です。天の川に見立てたそうめんを食べたり、笹竹に願い事を書いた短冊をかざったりします。 |             |                              |                                   |                        |                |
| 7                       | 月  |                                                                                    | さばのおかか煮<br>七夕汁<br>キャベツのたくあんあえ<br>七夕ゼリー                                                                         | さば かつお節<br>とり肉 とうふ<br>なると かまぼこ                     |             | にんじん<br>オクラ                  | しいたけ ねぎ<br>キャベツ はくさい<br>きゅうり たくあん | そうめん<br>ゼリー 砂糖         | ごま             |
| 8                       | 火  |                                                                                    | ほうれん草オムレツ<br>ABCスープ<br>カレーミート<br>ラフランスゼリー                                                                      | 卵 とり肉<br>ウインナー<br>ぶた肉 大豆                           | 粉チーズ        | にんじん<br>パセリ<br>ピーマン<br>ほうれん草 | キャベツ 玉ねぎ<br>ﾏｯｼｭﾙｰﾑ               | マカロニ<br>小麦粉 ゼリー<br>でん粉 | 油              |
| 9                       | 水  |                                                                                    | 豆腐ハンバーグおろしソース<br>油揚げと玉ねぎのみそ汁<br>キャベツのおかかあえ<br>カル鉄ヨーグルト                                                         | とうふ ぶた肉<br>とり肉 油揚げ<br>みそ かつお節                      | ヨーグルト       | にんじん<br>こまつな                 | だいこん レモン汁<br>玉ねぎ ねぎ キャベツ<br>もやし   | 砂糖<br>パン粉              | ごま<br>ごま油<br>油 |
| ★5年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます★ |    |                                                                                    |                                                                                                                | 5年生が1本1本丁寧にむいた、とうもろこしです。旬の味を味わってくださいね。             |             |                              |                                   |                        |                |
| 10                      | 木  |                                                                                    | コロッケ<br>なつやさいカレー<br>とうもろこし  | とり肉 大豆粉                                            | ｽﾏﾐﾙｸ       | かぼちゃ<br>ピーマン<br>トマト<br>にんじん  | なす 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>グリーンピース       | じゃがいも<br>パン粉 小麦粉<br>砂糖 | 油              |

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

夏野菜を食べよう！

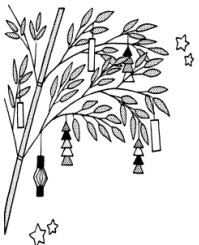
夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごしましょう。



★今月の地元産★

【にんじん】北崎正博（一坪田）  
【たまねぎ】金森史明（吉岡）  
【ぶた肉】3日、4日、8日  
飯田裕一（大栄十余三）

10日（木）のとうもろこしは、大栄みらい学園の5年生が皮むきをしてくれます。



七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽（けん）牛（ぎゅう）が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといひます。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹（ささ）に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします

