



# 給食だより 平成30年度 7月号 同胞保育園

七夕・・・7月7日

七夕は本来、旧暦7月7日の行事で五節供の1つですが、現在、都会では新暦の7月7日に行っています。6日の夕方に笹竹等の飾りつけをし、7日の朝に川や海へ流します。これを「七夕流し」あるいは「七夕送り」と呼んでいます。

七夕というと彦星(牽牛星)と織り姫(織女星)が年に1度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本に伝わってきました。

また、日本には古くから麦の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。これが結び付いたのが、今の七夕行事です。



## おうちで簡単♪ 行事食

### 「そうめん」

昔から好んで食べているようですが、そうめんの流れる様子が天の川を連想させるからでしょう。また、そうめんの一本一本を織り糸とみなしているのでしょうか。

めんつゆで涼しく食べてもいいですし、茹でたそうめんを野菜や卵と一緒に炒める奄美の郷土料理「油ゾーメン」にして食べてもおいしいですよ。



## こすもす組 クッキング ～ 夏野菜カレー



包丁も上手に使えたよ (^-^) ♪



切った野菜をお鍋で炒めます ♪



フルーツポンチも作って、完成！  
楽しくクッキングできました ♪

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
2月	パンプキンカレー ぶたにく・かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん エッグサラダ たまご・きゅうり・にんじん・レタス・かにかま	牛乳 ★ホットケーキ	18水	松風焼き キャベツのごま酢和え とりひき肉・とうふ・たまねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし 味噌汁 かぼちゃ・たまねぎ・もやし・ねぎ	牛乳 ★人参ケーキ
3火	鮭の味噌やき もやしのごま酢和え さけ もやし・にんじん・きゅうり・かにかま・コーン かき玉汁 たまご・とうふ・たまねぎ・みつば	牛乳 プチシュークリーム	19木	筑前煮 とりにく・だいこん・たけのこ・あつあげ・きぬさや そうめん味噌汁 たまねぎ・だいこん・うすあげ・わかめ	牛乳 ★大学芋
4水	鶏のマーメイド焼き ほうれん草のソテー とり・まーまれーどジャム ほうれん草・ウィンナー・にんじん 味噌汁 なす・たまねぎ・うすあげ・ねぎ	牛乳 バナナ ビスケット	20金	麻婆豆腐 とうふ・ぎょうにく・たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリルピーズ 青梗菜のスープ にんじん・たまねぎ・チゲソウイ・カニ	牛乳 今川焼き
5木	魚の竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 しろみさかな きゅうり・にんじん・わかめ・コーン・キャベツ 味噌汁 あつあげ・たまねぎ・にんじん・はねぎ	牛乳 ★お好み焼き	21土	皿うどん ぶたにく・えび・いか・ちくわ・かまぼこ・たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ シューマイ しゅうまい	麦茶 ★おにぎり
6金	ハンバーグ マカロニサラダ ハンバーグ かに・きゅうり・レタス・にんじん・ツナ 七夕そうめん そうめん・オクラ・たまねぎ・えのき・はねぎ	牛乳 ★フルーツポンチ	23月	ハヤシライス ぎょうにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム ミモザサラダ たまご・ブロッコリー・にんじん・レタス・きゅうり	牛乳 ★チーズ 蒸しパン
7土	焼きそば めん・ぶたにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん わかめスープ わかめ・たまねぎ・なごねぎ・ごま	麦茶 ヨーグルト せんべい	24火	白身魚のピカタ 冷しゃぶ風サラダ しろみさかな・チーズ・パセリ・たまご ぶたにく・にんじん・たまご・きゅうり もずくスープ もずく・たまねぎ・にんじん・とうふ・はねぎ	牛乳 ジャムパン
9月	すぎやき丼 ぎょうにく・しらたき・たまねぎ・にんじん・しいたけ・しょうが 白和え とうふ・ほうれん草・にんじん・こんにゃく・ごぼう	牛乳 ★ピザトースト	25水	炒り鶏 とりにく・たけのこ・にんじん・ごぼう・しいたけ 船場汁 さけ・だいこん・ごぼう・しいたけ・とうふ	牛乳 ★アメリカンドッグ
10火	タンダリーチキン ツナとトマトと酢の物 とりにく・ヨーグルト・にんにく・しょうが シーチキン・トマト・キャベツ・コーン あおさ汁 あおのり・とうふ・たまねぎ・にんじん	牛乳 オレンジ クッキー	26木	魚のカラフル焼き スナックゴーヤ しろみさかな・ピーマン・パプリカ ゴーヤ・ごま 味噌汁 かぼちゃ・たまねぎ・しめじ・ねぎ	牛乳 すいか せんべい
11水	お誕生会 ちらし寿司 鶏の唐揚げ かぼちゃグラタン 夏野菜サラダ・すまし汁・果物	牛乳 ケーキ	27金	おろし煮風 しろみさかな・だいこん・たまねぎ・にんじん・あつあげ・はねぎ ミートボールのケチャップ煮 みーとぼーる	牛乳 ★さくさく クッキー
12木	えびカツ 栄養きんぴら えびカツ ごぼう・れんこん・ピーマン・にんじん 味噌汁 さといも・たまねぎ・わかめ・にんじん	麦茶 ★いちご ヨーグルト	28土	冷やし中華 めん・ハム・たまご・きゅうり・もやし・しいたけ・トマト 中華風スープ ふかねぎ・オクラ・にんじん・たまねぎ	牛乳 ゼリー せんべい
13金	肉じゃが ぎょうにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・あつあげ・しらたき ハムスープ ハム・えのき・たまねぎ・こまつな・きくらげ	牛乳 ぶどう ビスケット	30月	他人丼 ぶたにく・たまご・たまねぎ・にんじん・ねぎ 春雨の酢の物 はるさめ・にんじん・きゅうり・ごま	牛乳 ★ポンデ ケージョ
14土	田舎うどん うどん・さといも・にんじん・とりにく・たまねぎ・ねぎ かきあげ にんじん・さつまいも・ごぼう	牛乳 ゼリー パイ	31火	鶏の南蛮漬け とりにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカ 吉野汁 とりにく・にんじん・さといも・たまねぎ・ねぎ	牛乳 ★みたらし団子 未満児 ★マカロニきなこ
17火	中華丼 ぶたにく・いか・えび・たまねぎ・にんじん・グリルピーズ 春巻き はるまき	牛乳 ★フレンチ トースト			