



泉第2千代りこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	火	バナナ	丸パン 白身魚フライ マカロニサラダ グレープフルーツ 牛乳	☆枝豆と塩昆布のおにぎり お茶	
2	水	ジュース	ごはん 炒り豆腐 じゃがいもの味噌汁 バナナ	☆きなこパイ 牛乳	
3	木	ヨーグルト	きつねうどん あじのごま味噌焼き ひじき煮 オレンジ	☆ツナチーズトースト 牛乳	
4	金	せんべい	ごはん マーボー豆腐 中華スープ グレープフルーツ	☆スイートポテト 牛乳	
5	土	クラッカー 豆乳	豚丼 じゃがいもの味噌汁 バナナ	たいやき パック麦茶	
6	日				
7	月	せんべい	★ごはん ドライカレー お星さまコロッケ きゅうりとトマトサラダ お茶 すいか	七夕ゼリー クラッカー	
8	火	バナナ	にんじんパン たらちのチーズパン粉焼き ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 牛乳	☆きつねごはん お茶	
9	水	ジュース	ごはん 鶏肉の照り焼き 浅漬け オクラの味噌汁 バナナ	☆焼き芋 牛乳	
10	木	ヨーグルト	肉みそスバゲティ かぼちゃサラダ オレンジ お茶	☆きな粉トースト 牛乳	
11	金	せんべい	ごはん さばのカレー焼 大根煮 かきたま汁 グレープフルーツ	☆そぼろチャーハン お茶	
12	土	クラッカー 豆乳	チキンライス コンソメスープ バナナ	源氏パイ ジュース	
13	日				
14	月	せんべい	ごはん ホイコーロー 卵入り中華スープ オレンジ	☆人参とチーズのケーキ 牛乳	
15	火	バナナ	ごはん チキンカレー シルバーサラダ グレープフルーツ お茶	☆のりじゃこおにぎり お茶	
16	水	ジュース	丸パン 白身魚フライ マカロニサラダ バナナ 牛乳	☆豆乳餅 お茶	
17	木	ヨーグルト	きつねうどん あじのごま味噌焼き ひじき煮 オレンジ	せんべい ジョア	
18	金	せんべい	ごはん 豚肉しょうが炒め なすの味噌汁 グレープフルーツ	<b>夏祭り</b>	
19	土	クラッカー 豆乳	豚丼 じゃがいもの味噌汁 バナナ	たいやき パック麦茶	
20	日				
21	月	<b>海の日</b>			
22	火	バナナ	にんじんパン たらちのチーズパン粉焼き ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 牛乳	パウムクーヘン お茶	
23	水	ジュース	ごはん 鶏肉の照り焼き 浅漬け オクラの味噌汁 バナナ	☆ポテトピザ 牛乳	
24	木	ヨーグルト	肉みそスバゲティ かぼちゃサラダ オレンジ お茶	☆メロンパン風トースト 牛乳	
25	金	せんべい	ごはん さばのカレー焼 大根煮 かきたま汁 グレープフルーツ	☆お好み焼き 牛乳	
26	土	クラッカー 豆乳	チキンライス コンソメスープ バナナ	源氏パイ ジュース	
27	日				
28	月	せんべい	ごはん ホイコーロー 卵入り中華スープ オレンジ	☆バナナケーキ 牛乳	
29	火	バナナ	丸パン 鮭のチーズ焼き マセドアンサラダ グレープフルーツ 牛乳	☆しらすおにかおにぎり お茶	
30	水	ジュース	★カレーうどん 豆腐とツナのサラダ すいか	☆小豆蒸しパン 牛乳	
31	木	ヨーグルト	ごはん あじのごま味噌焼き ひじき煮 なすの味噌汁 オレンジ	☆磯風味ポテト 牛乳	

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	513kcal	18.9g	16.2g	1.4g
3歳以上児	589kcal	22.2g	19.1g	1.6g

～食育活動～

7月 8日(火) はと組 きゅうりの浅漬け  
 7月 23日(水) きじ組 ビーマンの肉詰め  
 7月 29日(火) つる組 サラダそうめん

☆…手作りおやつ

**なんで七夕にそうめんを食べるの？**

その昔、7月7日に亡くなり鬼となった帝の子どもが疫病を流行らせ、その子どもが好物だった「素餅(さくべい)」をお供えしたところ、流行が鎮まったそうです。

これにより、七夕の日に素餅を食べると病気がかからないと言われるようになりました。

そしてこの素餅がそうめんに変化し、七夕の行事食になったそうです。

※素餅とは…中国伝来の小麦粉を縄のように練って伸ばしたものの事。