



# 7月の給食だより

令和6年7月 南春日こども園

梅雨が明けると暑さが厳しくなり、食欲が落ちやすい季節となります。そこで、7月の献立は夏野菜を多く取り入れたメニューとなっています。食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう！

## ★七夕そうめん★

7月7日は七夕です。七夕の行事食としてよく食べられているそうめんは昔から七夕にそうめんを食べると病気にかからないといわれています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれました。夏場の食欲が落ちる時でも、冷たいそうめんはのどごしもよく食べやすいので、おかずなどを工夫して栄養バランスが偏らないように上手に利用しましょう。5日のおやつにそうめんを取り入れます。



## 大分の郷土料理

大分県の中南部に位置する大分市吉野地区に古くから伝わるとりめしを29日のおやつに取り入れています。とりめしは鶏肉とごぼうやにんじんなどを炊き込んだ料理です。かつては客人をもてなすためのごちそうとして、また農作業の打ち上げや祭りなど人々が集うときに欠かせない行事食として、各家庭で受け継がれてきました。



### ★7月の行事★

- 5日 七夕ランチ (幼児クラス…主食はいりません)
- 9日 麺の日 (幼児クラス…主食はいりません)
- 12日 夏祭り (全クラス……お弁当をお願いします)
- 18日 お弁当作りの日 (幼児クラス…おにぎりをお願いします)
- 25日 誕生会 (幼児クラス…主食はいりません)



月	火	水	木	金	土
1 果物	2 蒸し野菜	3 果物	4 蒸し野菜	5 果物	6 果物
レバーと野菜の甘味噌炒め マカロニサラダ	わかめチャンプル 春雨の酢の物 トマト	凍り豆腐と鶏肉の炒め物 ピーマンのおかか和え	魚の照り焼き ひじきの酢の物	七夕ランチ	鶏肉の梅みぞれ和え
塩っぺおにぎり	ウインナーパン	きなこだんご	バナナケーキ	そうめん	果物
8 果物	9 蒸し野菜	10 果物	11 蒸し野菜	12 果物	13 果物
豆腐ハンバーグ きゅうりの昆布和え トマト	麺の日 トマトパスタ うりの酢の物	魚のピザ風 野菜のナムル	中華冷しゃぶ かぼちゃの甘煮 とうもろこし	夏祭り お弁当日	夏野菜の甘酢炒め
わらびもち	ごまあんパン	さつまいもの天ぷら	ジャムサンド	ちんすこう	果物
15	16 果物	17 蒸し野菜	18 果物	19 果物	20 果物
海の日	魚のムニエル ラタトゥイユ	夏野菜カレー 青菜のごま和え	お弁当作りの日 フレークチキン 野菜のちりめん和え	ポークビーンズ 切干大根サラダ	牛肉のスタミナ炒め
	豆乳プリン	チーズまんじゅう	かぼちゃパン	フルーツヨーグルト	果物
22 果物	23 蒸し野菜	24 野菜	25 果物	26 果物	27 果物
麻婆豆腐 オクラのごま和え ししゃも	トマトと肉だんごの スープ きゅうりのおかか和え	魚の さっぱり甘酢ソース 大豆入り煮昆布	誕生会	鶏肉のマーマレード焼き チャイニーズ トマトサラダ	冷しゃぶサラダ
チュモツバおにぎり	フルーツポンチ	おつゆ麩の黒糖がらめ	ケーキ	かき氷	果物
29 果物	30 蒸し野菜	31 果物			
ニラ豚 かぼちゃサラダ	ハンバーグ 野菜のゆかり和え こぶき芋	厚揚げとなすの みそ炒め スパゲッティサラダ			
とりめし	みかんゼリー	シュガートースト			

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

### ★旬の食材★

きゅうり トマト なす かぼちゃ ピーマン レタス ゴーヤ