



7月

献立表

上野保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1水	魚のフライ 酢の物 清汁	魚、小麦粉、しょうゆ、みそ、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、パン、お砂糖	牛乳、ビスコ
2木	ビーフン 煮豆 わかめスー	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ヨーグルト	牛乳、ゼリー
3金	ナポリタン ジャーマンポテト コンス	ベーコン、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、小松菜、チーズ	牛乳、せんべい
4土	夏野菜カレー ヤブ	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、人参、お砂糖	牛乳、フロッカー
6月	とろろ汁 ヨマササギ 玉ねぎ	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ヨーグルト	牛乳、ゼリー
7火	肉じゃが 野菜の炒め物 わかめ汁	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、さつまいも、お砂糖	牛乳、ビスコ
8水	魚の甘酢かつ 干草和え ほうれん草	魚、小麦粉、しょうゆ、みそ、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ヨーグルト	牛乳、せんべい
9木	豚まつ (唐揚げ そうめん)	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ヨーグルト	牛乳、せんべい
10金	豚肉とじゃが芋の炒め物 干草和え	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、小松菜、お砂糖	牛乳、クッキー
11土	八宝菜 春巻	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ビスコ	牛乳、フロッカー
13月	シルク入すいとん汁 南蛮の天ぷら	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ヨーグルト	牛乳、ゼリー
14火	うま煮 ニラとコン ねり物 わかめスー	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、パン、お砂糖	牛乳、ビスコ
15水	鯖のレモン煮 マカロニサラダ しょうゆ汁	鯖、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、小松菜、お砂糖	牛乳、フロッカー
16木	鮎生会 (赤飯、からあげ、煮込み)	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ヨーグルト	牛乳、せんべい
17金	豆ふの 切り大根煮 オクラスー	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、人参、お砂糖	牛乳、ゼリー
18土	マボウ豆、キョーサ	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ヨーグルト	牛乳、せんべい
21火	南瓜のそぼろ煮 伴三絲、かにたま	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、たまご、お砂糖	牛乳、ビスコ
22水	鶏肉のひじき煮 じゃが芋の炒め物	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、小松菜、お砂糖	牛乳、せんべい
23木	五目煮豆 和風いりご ぶのめし汁	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ヨーグルト	牛乳、ゼリー
24金	親子焼 野菜スー 小松菜和え	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、小松菜、お砂糖	牛乳、フロッカー
25土	焼うどん かき揚げ汁	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ゼリー	牛乳、フロッカー
27月	ハヤシ汁、コーンスー、ヤブ	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、人参、お砂糖	牛乳、ゼリー
28火	豚肉の煮込み 甘酢和え 干草和え	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ヨーグルト	牛乳、せんべい
29水	魚のカレー揚げ 干草和え しょうゆ汁	魚、小麦粉、しょうゆ、みそ、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、さつまいも、お砂糖	牛乳、ビスコ
30木	豚肉とじゃが芋の炒め物 干草和え	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳、ヨーグルト	牛乳、せんべい
31金	ひじきの ササ身と 干草和え しょうゆ汁	豚、人参、しょうが、おろし金、おろし葱、おろし大根	牛乳	牛乳

食中毒に気をつけよう!

七夕

調理後すぐ食べる

しっかり加熱する



七夕のいわれ

七夕は旧暦7月7日の行事で五節供の1つで、天の織姫(こ座のヴェガ)と彦星(わし座のアルタイル)の恋物語にちなんで盛況です。日本の農村には、織姫と彦星という星が水辺で神の降臨を待つ「鏡子」という行事があり、また収穫祭/金盆盆(旧7月15日)の準備など古い民間信仰が、星をながめ祭壇に針などをささげて工芸の上達を願う中国の七夕の祭り、七夕とが混在したものといわれています。タナバタの飾りは御機からきています。

