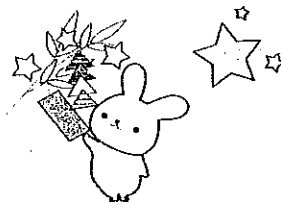


# 7月予定献立表



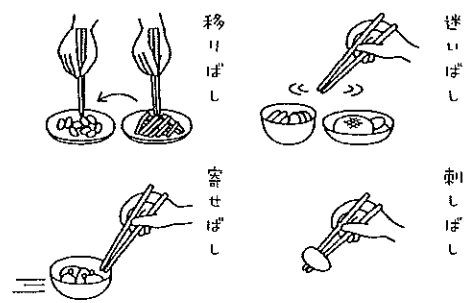
<平成30年>  
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
2	月	ご飯・さばの甘酢焼き・おひたし・なすのみそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ポーロ	カステラ
3	火	とうもろこしご飯・鶏肉のオニオンソース添え・ツナサラダ・すまし汁・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ クラッカー	ナッツクッキー
4	水	なすのミートスパゲティ・カミカミサラダ・チーズキッス・ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ ウエハース	わらびもち
5	木	ご飯・ふりかけ・鮭の塩焼き・ごま和え・かきたま汁・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	パウンドケーキ
6	金	<七夕会> 七夕そうめん・鶏肉の塩から揚げ・コーンサラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツ ビスケット	七夕ゼリー
7	土	肉うどん・おひたし・フルーツ	しらす干し	フルーツ クラッカー	
9	月	ピビンバ風丼・チヨレギサラダ・豆乳スープ・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ウエハース	ホットク
10	火	ご飯・魚の南蛮漬け・納豆和え・じゃがいものみそ汁・ヨーグルト	味付けのり	フルーツ せんべい	シュガートースト
11	水	きな粉ご飯・チキンケット・ピーマンのおかか炒め・野菜スープ・フルーツ	うずら卵	フルーツ ポーロ	パンナコッタ
12	木	ご飯・ナスの豚肉巻き・きゅうりのごま和え・すまし汁・フルーツ	ふりかけ	フルーツ クラッカー	はちみつ にんじんドーナツ
13	金	メロンパン・鮭のレモン蒸し・春雨サラダ・コーンスープ・ゼリー	プチトマト	フルーツ ビスケット	ウインナーの春巻き
14	土	ハヤシライス・グリーンサラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツ せんべい	
16	月	【海の日】			
17	火	枝豆チーズご飯・さわらのみそマヨ焼き・白和え・すまし汁・フルーツ	プチトマト	フルーツ クラッカー	マシュマロおこし
18	水	ご飯・手羽元のさっぱり煮・ポテトサラダ・みそ汁・ヨーグルト	味付けのり	フルーツ ポーロ	マフィン
19	木	ひつまぶし・かぼちゃのそぼろ煮・酢の物・すまし汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ ウエハース	牛乳かん
20	金	<お涼み会・お弁当の日>		フルーツ せんべい	チーズ蒸しケーキ
21	土	親子丼・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ビスケット	
23	月	しらすご飯・鶏肉の梅ソテー・きゅうりとトマトのマリネ・レタスのスープ・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	ツナマヨパン
24	火	冷やし中華・タコ天・茹でトウモロコシ・ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ ウエハース	ようかん
25	水	ご飯・味付けのり・酢豚・イタリアンサラダ・みそ汁・ゼリー	うずら卵	フルーツ ポーロ	お好み焼き
26	木	<誕生日会>		フルーツ せんべい	ケーキ
27	金	ゆかりご飯・鮭フライのタルタルソース添え・ネバネバサラダ・すまし汁・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ ビスケット	抹茶プリン
28	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	
30	月	ご飯・魚の塩焼き・かぼちゃサラダ・すまし汁・フルーツ	味付けのり	フルーツ ポーロ	フルーツゼリー
31	火	ハッシュドビーフ・コールスロー・チーズキッス・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ せんべい	ココア蒸しパン

## 和食の作法

### はし使いのマナー

和食を食べるときは、はしが欠かせません。正しい持ち方をするのはもちろんですが、はし使いにはしてはいけないことがたくさんあります。一度はしをつけたのに、それを取らずにはほかの料理にはしをつける「移りばし」。どれにしようか選ぼうと、はしをうろうろさせる「迷いばし」。はしを使って器を動かす「寄せばし」。料理をはしで突き刺す「刺しばし」。はしがうまく使えないうちは、刺しばしをしてしまうなど、すべてを守るのはむずかしい面もありますが、正しい作法を知ってみんなが気持ちよく食べられるように心がけましょう。



## Q | 七夕に食べる食べ物は何？

- ①おもち ②そうめん ③豆腐

**A** 正解は②。そうめんのルーツは中国の素餅（さくべい）という小麦料理で、「7月7日に素餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えから、食べるようになったといわれています。

