



令和4年7月 学校給食予定献立表（幼稚園）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	金	行事食【半夏生】 ごはん ぎゅうにゅう ◆たこのいそべあげ ◆★クープイリチー じゃがいものみそしる	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たこ あおのり ぶたにく こんぶ みそ とうふ あぶらあげ	ほしいたけ ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	452 18.7
4	月	ごはん ぎゅうにゅう なすのミートソースやき ★はるさめサラダ もずくスープ	ごはん さとう あぶら でんぱん はるさめ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンハム もずく とりにく かまぼこ	なす にんじん グリンピース コーン きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ ねぎ	432 16.1
5	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき コールスローサラダ ガーリックスープ	ごはん マヨネーズ でんぱん じゃがいも あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト コーン しめじ パセリ にんにく	454 18.4
6	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグラタトゥユソース ◆★きりぼしだいこんのカレーいため モロヘイヤスープ	ごはん でんぱん さとう オリーブあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム	にんにく たまねぎ セロリ なす ズッキーニ トマト バジル キャベツ きりぼしだいこん モロヘイヤ ねぎ にんじん あおピーマン ほしいたけ	434 17.8
7	木	行事食【七夕】 パン ぎゅうにゅう ほしのコロッケー にくだんごとキャベツのトマトに ★フルーツナタデココ	パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ キャベツ トマト にんじん さやいんげん もも パイナップル みかん ナタデココ	476 15.9
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ますのにんにくバターやき ◆ズッキーニのきんぴら ぶたじる	ごはん こむぎこ あぶら バター ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ます さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく ズッキーニ ごぼう あおピーマン にんじん なす たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく	471 22.4
11	月	ごはん ぎゅうにゅう やきにくふういために かぼちゃのマヨあえ チンゲンサイスープ	ごはん あぶら さとう ごま でんぱん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やきぶた とうふ	キャベツ しめじ にんにく しろねぎ かぼちゃ たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ チンゲンサイ しょうが	465 18.0
12	火	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのうめソース ゆでぶたサラダ ★そうめんじる	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら ごま そうめん	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ わかめ	たまねぎ うめ りんご キャベツ もやし にんじん ほしいたけ オクラ	451 18.6
13	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ こまつなとたまごのチャンプルー いもだんごいりみそしる	ごはん でんぱん こめこ あぶら ごまあぶら いもだんご	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム たまご あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし ゴーヤ しめじ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	475 18.6
14	木	パン ぎゅうにゅう ウインナーとチンゲンサイのトマトに ★マカロニサラダ とうがんのスープ	パン さとう マカロニ オリーブあぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー チキンハム とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん コーン とうがん しめじ パセリ	446 17.3
15	金	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ◆カットコーン れいとうみかん ★キャベツのしおこんぶあえ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しおこんぶ	たまねぎ なす トマト かぼちゃ あおピーマン にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり えだまめ みかん	483 15.7

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」やうなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介いたします。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は 7/23) ♪	お盆 (8/15 前後) 🍆
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。 「う」のつく食べ物 	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。 精進料理 