



7月 ごはんだより



2025年 7月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			15時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
1	火	ごはん ブロッコリーの中巻サラダ	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁 (玉葱、揚げ、ワカメ)	ホキ、 揚げ、ワカメ	米	ブロッコリー、人参 黄ピーマン、玉葱	いも餅
2	水	ごはん おかか和え (白菜・青梗菜)	メンチカツ みそ汁 (卵、豆腐、人参)	鶏肉、卵、 豆腐、竹輪	米	白菜、青梗菜、人参、 玉葱	満月ボン
3	木	ごはん 春雨サラダ	鰻のごま味噌焼き すまし汁 (麩、大根、法蓮草)	鰻、麩、卵	米 春雨	人参、胡瓜、大根、 法蓮草	りんご 蒸しケーキ
4	金	ごはん 人参しりしり	鶏肉の照り焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、ワカメ)	鶏肉、卵、 ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	人参、玉葱	まがり せんべい
7	月	七夕 わかめごはん 焼売	七夕そうめん 大根サラダ	卵、鶏肉、 ワカメ、ツナ	米 素麺	オクラ、人参、大根、 胡瓜、玉葱	七夕 ゼリー
8	火	ごはん ポテトサラダ	豚肉の甘辛炒め すまし汁 (豆腐、玉葱、小松菜)	豚肉、豆腐、 ツナ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、人参、 胡瓜、小松菜、赤ピーマン	星たべよ
9	水	ごはん いんげんの胡麻和え	春巻き みそ汁 (もやし、南瓜、竹輪)	豚肉、揚げ、 竹輪	米 南瓜	いんげん、もやし、筍、 玉葱、人参	バーム クーヘン
10	木	三色丼 キャベツの塩昆布和え	スープ (じゃが芋、玉葱、魚肉ソーセージ)	鶏肉、卵、 魚肉ソーセージ	米 じゃが芋	法蓮草、キャベツ、人参、 玉葱	お麩 ラスク
11	金	カレーライス マカロニサラダ	バナナ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱、人参、胡瓜、バナナ	ピーチ ムース
14	月	ごはん 法蓮草のお浸し	サーモンのチーマヨ焼き みそ汁 (大根、人参、麩)	サーモン、 チーズ、麩	米	法蓮草、えのき、大根、 人参	ぶどう ゼリー
15	火	ごはん 大根のゴマドレサラダ	バーベキューチキン みそ汁 (豆腐、キャベツ、ワカメ)	鶏肉、ワカメ、 豆腐	米	りんご、人参、大根、 キャベツ、玉葱、胡瓜	マリー ビスケット
16	水	ごはん 高野とひじきの煮物	鯖の塩焼き みそ汁 (玉葱、揚げ、葱)	揚げ、ひじき、 高野豆腐、鯖	米	人参、いんげん、玉葱、 葱	豆乳 ドーナツ
17	木	ごはん ブロッコリーのゴママヨ和え	鶏肉のトマト煮 みそ汁 (玉葱、小松菜、椎茸)	鶏肉、 魚ソーセージ	米 じゃが芋	玉葱、人参、トマト、 コーン、小松菜、椎茸、 ブロッコリー	揚げパン
18	金	ごはん 南瓜の甘煮	アジフライ みそ汁 (青梗菜、もやし、竹輪)	鰯、竹輪	米 南瓜	青梗菜、もやし	ぼたぼた焼
22	火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮	ポークチャップ みそ汁 (人参、大根、ワカメ)	豚肉、鶏肉、 揚げ、ワカメ	米	玉葱、ピーマン、トマト、 大根、人参	すいか
23	水	ごはん キャベツのごま和え	肉じゃが みそ汁 (青梗菜、卵、えのき)	牛肉、卵、 揚げ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 青梗菜、えのき	きなこ餅
24	木	ごはん ネバネバサラダ	チーズはんぺんフライ みそ汁 (冬瓜、豆腐、法蓮草)	はんぺん、 チーズ、豆腐	米 長芋	オクラ、人参、冬瓜、 法蓮草	ソフト サラダ
25	金	お誕生日会 ごはん 青のりポテト 苺ゼリー	照り焼き豆腐ハンバーグ ワカメスープ	豆腐、鶏肉、 卵、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参	誕生日 ケーキ
28	月	ごはん ブロッコリーサラダ	煮魚 (赤魚) みそ汁 (じゃが芋、小松菜、ワカメ)	赤魚、ワカメ	米 じゃが芋	ブロッコリー、人参、 小松菜	そぼろ おにぎり
29	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	ササミフリッター みそ汁 (キャベツ、さつまいも、えのき)	鶏肉、しらす	米 さつまいも	ピーマン、赤ピーマン、 キャベツ、えのき	マカロニ きなこ
30	水	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ	オレンジ	豚肉	米 南瓜	赤ピーマン、黄ピーマン、玉葱 茄子、ズッキーニ、キャベツ、 人参、コーン、オレンジ	ちょぼ ちょぼ クッキー
31	木	☆地産地消メニュー ごはん 切干大根の甘酢和え	赤肉鶏と牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (小松菜、白菜、葱)	牛肉	米 肉類	牛蒡、玉葱、人参、大根、 胡瓜、小松菜、白菜、葱	じゃが バター

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）が1年に1度だけ天の川で会えるとして有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚（たな）機（はた）」と、中国から伝来した「乞（き）巧（こう）の節（ふし）」という行事が結びついたものといわれています。
七夕には、天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

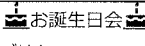




7月ごはんだより(1~2歳)



2025年 7月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	火	ごはん ブロッコリーの中巻サラダ	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁(玉葱、揚げ、ワカメ)	ホキ、 揚げ、ワカメ	米	ブロッコリー、人参 黄ピーマン、玉葱	ハッピー ターン	いち餅
2	水	ごはん おかか和え(白菜・青梗菜)	メンチカツ みそ汁(卵、豆腐、人参)	鶏肉、卵、 豆腐、竹輪	米	白菜、青梗菜、人参、 玉葱	たまご ボーロ	満月ボン
3	木	ごはん 春雨サラダ	鰯のごま味噌焼き すまし汁(麩、大根、法蓮草)	鰯、麩、卵	米 春雨	人参、胡瓜、大根、 法蓮草	コーン フレーク	りんご 蒸しケーキ
4	金	ごはん 人参しりしり	鶏肉の照り焼き みそ汁(じゃが芋、玉葱、ワカメ)	鶏肉、卵、 ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	人参、玉葱	たべっこ どうぶつ	まがり せんべい
7	月	 わかめごはん 焼売	七夕そうめん 大根サラダ	卵、鶏肉、 ワカメ、ツナ	米 素麺	オクラ、人参、大根、 胡瓜、玉葱	アンパンマン せんべい	七夕 ゼリー
8	火	ごはん ポテトサラダ	豚肉の甘辛炒め すまし汁(豆腐、玉葱、小松菜)	豚肉、豆腐、 ツナ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、人参、 胡瓜、小松菜、赤ピーマン	満月ボン	星たべよ
9	水	ごはん いんげんの胡麻和え	春巻き みそ汁(もやし、南瓜、竹輪)	豚肉、揚げ、 竹輪	米 南瓜	いんげん、もやし、筍、 玉葱、人参	おにぎり せんべい	バーム クーヘン
10	木	三色丼 キャベツの塩昆布和え	スープ(じゃが芋、玉葱、魚肉ソーセージ)	鶏肉、卵、 魚肉ソーセージ	米 じゃが芋	法蓮草、キャベツ、人参、 玉葱	ハッピー ターン	お麩 ラスク
11	金	カレーライス マカロニサラダ 	バナナ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱、人参、胡瓜、バナナ	白い 風船	ピーチ ムース
14	月	ごはん 法蓮草のお浸し	サーモンのチーマヨ焼き みそ汁(大根、人参、麩)	サーモン、 チーズ、麩	米	法蓮草、えのき、大根、 人参	たまご ボーロ	ぶどう ゼリー
15	火	ごはん 大根のゴマドレサラダ	バーベキューチキン みそ汁(豆腐、キャベツ、ワカメ)	鶏肉、ワカメ、 豆腐	米	りんご、人参、大根、 キャベツ、玉葱、胡瓜	ばりんこ	マリー ビスケット
16	水	ごはん 高野とひじきの煮物	鰯の塩焼き みそ汁(玉葱、揚げ、葱)	揚げ、ひじき、 高野豆腐、鰯	米	人参、いんげん、玉葱、 葱	アンパンマン せんべい	豆乳 ドーナツ
17	木	ごはん ブロッコリーのゴママヨ和え	鶏肉のトマト煮 みそ汁(玉葱、小松菜、椎茸)	鶏肉、 魚ソーセージ	米 じゃが芋	玉葱、人参、トマト、 コーン、小松菜、椎茸、 ブロッコリー	ムーン ライト	揚げパン
18	金	ごはん 南瓜の甘煮	アジフライ みそ汁(青梗菜、もやし、竹輪)	鰯、竹輪	米 南瓜	青梗菜、もやし	たべっこ どうぶつ	ぼたぼた焼
22	火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮	ポークチャップ みそ汁(人参、大根、ワカメ)	豚肉、鶏肉、 揚げ、ワカメ	米	玉葱、ピーマン、トマト、 大根、人参	おにぎり せんべい	すいか 
23	水	ごはん キャベツのごま和え	肉じゃが みそ汁(青梗菜、卵、えのき)	牛肉、卵、 揚げ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 青梗菜、えのき	星たべよ	きなこ餅
24	木	ごはん ネバネバサラダ	チーズはんぺんフライ みそ汁(冬瓜、豆腐、法蓮草)	はんぺん、 チーズ、豆腐	米 長芋	オクラ、人参、冬瓜、 法蓮草	たまご ボーロ	ソフト サラダ
25	金	 ごはん 青のりポテト 苺ゼリー	照り焼き豆腐ハンバーグ ワカメスープ 	豆腐、鶏肉、 卵、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参	ぼたぼた 焼き	誕生日 ケーキ
28	月	ごはん ブロッコリーサラダ	煮魚(赤魚) みそ汁(じゃが芋、小松菜、ワカメ)	赤魚、ワカメ	米 じゃが芋	ブロッコリー、人参、 小松菜	たべっこ どうぶつ	そぼろ おにぎり
29	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	ササミフリッター みそ汁(キャベツ、さつまいも、えのき)	鶏肉、しらす	米 さつまいも	ピーマン、赤ピーマン、 キャベツ、えのき	白い 風船	マカロニ きなこ
30	水	夏野菜キーマカレー  コールスローサラダ	オレンジ   	豚肉	米 南瓜	赤ピーマン、黄ピーマン、玉葱 茄子、ズッキーニ、キャベツ、 人参、コーン、オレンジ	コーン フレーク	ちよぼ ちよぼ クッキー
31	木	ごはん 切干大根の甘酢和え	牛肉のしぐれ煮 みそ汁(小松菜、白菜、葱)	牛肉	米	牛蒡、玉葱、人参、大根、 胡瓜、小松菜、白菜、葱	アンパンマン せんべい	じゃが バター

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)が1年に1度だけ天の川で会えるとして有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(き)巧(こう)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。七夕には、天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

