

7月ごはんだより(卵・乳アレルギー)

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 ブロッコリーの中華サラダ ★ホキのマヨドレ焼き 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) ★南瓜挽肉フライ ★みそ汁(大根、豆腐、人参)	豚肉、 豆腐、竹輪	米 南瓜	白菜、青梗菜、人参、 玉葱、大根	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	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 ★人参とツナソテー 鶏肉の照り焼き みそ汁(じゃが芋、玉葱、ワカメ)	鶏肉、 ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	人参、玉葱	★ソフト サラダ
7	月	わかめごはん 焼売 ★七夕 ★七夕そうめん ★大根のマヨドレサラダ	鶏肉、 ワカメ、ツナ	米 素麺	オクラ、人参、大根、 胡瓜、玉葱、黄ピーマン	★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 ★三色丼 キャベツの塩昆布和え 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	★クレープ
10	木	★カレーライス ★マカロニサラダ 鶏肉、 魚肉ソーセージ スープ(じゃが芋、玉葱、魚肉ソーセージ)	豚肉、ツナ	米 じゃが芋 マカロニ	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 豚肉、 ツナ 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 ゼリー
14	月	ごはん 法蓮草のお浸し ★サーモンのマヨドレ焼き みそ汁(大根、人参、麩)	サーモン、麩	米	法蓮草、えのき、大根、 人参	★ぶどう ゼリー
15	火	ごはん ★大根のマヨドレサラダ 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	★ハッピー ターン
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	★ソフト サラダ
17	木	ごはん ★ブロッコリーのゴママヨドレ和え 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、豆腐、えのき)	牛肉、豆腐、 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 ★白身魚フライ みそ汁(冬瓜、豆腐、法蓮草)	鰯、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、 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 ★鶏肉のオーロラ焼き 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	★ソフト サラダ
31	木	☆地産地消メニュー ごはん 切干大根の甘酢和え 赤肉弱と牛肉のしくれ煮 みそ汁(小松菜、白菜、葱)	牛肉	米 肉弱	牛蒡、玉葱、人参、大根、 胡瓜、小松菜、白菜、葱	★粉ふき芋

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度だけ夫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、
中国から伝えた「乞(き)きつ(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。



7月ごはんだより(1~2歳 卵・乳アレルギー)

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 ★ホキのマヨドレ焼き ブロッコリーの中巻サラダ 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	いも餅
2	水	ごはん ★南瓜挽肉フライ おなか和え(白菜・青梗菜) ★みそ汁(大根、豆腐、人参)	豚肉、 豆腐、竹輪	米 南瓜	白菜、青梗菜、人参、 玉葱、大根	★ソフト サラダ	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	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 ★人参とツナソテー 鶏肉の照り焼き みそ汁(じゃが芋、玉葱、ワカメ)	鶏肉、 ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	人参、玉葱	★たべっこ ベイビー	★ソフト サラダ
7	月	七夕 わかめごはん 焼売 ★七夕そうめん ★大根のマヨドレサラダ	鶏肉、 ワカメ、ツナ	米 素麺	オクラ、人参、大根、 胡瓜、玉葱、黄ピーマン	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	★コーン フレーク	★クレープ
10	木	★三色丼 キャベツの塩昆布和え スープ(じゃが芋、玉葱、魚肉ソーゼツ)	鶏肉、 魚肉ソーゼツ	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	★ソフト サラダ	★ピーチ ゼリー
14	月	ごはん 法蓮草のお浸し ★サーモンのマヨドレ焼き みそ汁(大根、人参、麩)	サーモン、麩	米	法蓮草、えのき、大根、 人参	★コーン フレーク	★ぶどう ゼリー
15	火	ごはん ★大根のマヨドレサラダ 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	ぱりんこ	★ハッピー ターン
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	アンパンマン せんべい	★ソフト サラダ
17	木	ごはん ★ブロッコリーのゴママヨドレ和え 鶏肉のトマト煮 みそ汁(玉葱、小松菜、椎茸)	鶏肉、 魚ソーゼツ	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	★ハッピー ターン	★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 ベイビー	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	★ハッピー ターン	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、豆腐、えのき)	牛肉、豆腐、 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 ★白身魚フライ みそ汁(冬瓜、豆腐、法蓮草)	鰯、豆腐	米 長手	オクラ、人参、冬瓜、 法蓮草	★コーン フレーク	ソフト サラダ
25	金	お誕生日会 ごはん ★照り焼き豆腐ハンバーグ 青のりポテト ワカメスープ 毒ゼリー	豆腐、鶏肉、 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 ★煮魚(赤魚) ブロッコリーサラダ 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 ベイビー	そぼろ おにぎり
29	火	ごはん ★ピーマンのじゃご炒め みそ汁(キャベツ、さつま芋、えのき)	鶏肉、しらす	米 さつま芋	ピーマン、赤ピーマン、 キャベツ、えのき	★ハッピー ターン	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	★ソフト サラダ
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	★粉ふき芋

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)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。



7月ごはんだより (1~2歳 卵・青魚アレルギー)

2025年 7月 北里保育園

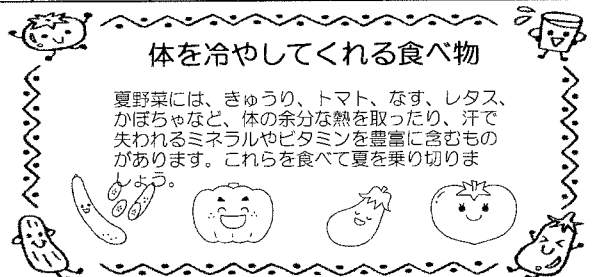
日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	火	ごはん ★ホキのマヨドレ焼き ブロッコリーの中巻サラダ みそ汁 (玉葱、揚げ、ワカメ)	ホキ、 揚げ、ワカメ	米	ブロッコリー、人参 黄ピーマン、玉葱	ハッピー ターン	いも餅
2	水	ごはん ★南瓜挽肉フライ おおかか和え (白菜・青梗菜) ★みそ汁 (大根、豆腐、人参)	豚肉、 豆腐、竹輪	米 南瓜	白菜、青梗菜、人参、 玉葱、大根	★ソフト サラダ	満月ボン
3	木	ごはん ★春雨サラダ ☆鰯のごま味噌焼き すまし汁 (麩、大根、法蓮草)	鰯、麩	米 春雨	人参、胡瓜、大根、 法蓮草	コーン フレーク	★りんご 蒸しケーキ
4	金	ごはん ★人参とツナソテー 鶏肉の照り焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、ワカメ)	鶏肉、 ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	人参、玉葱	★たべっこ ベイビー	★ソフト サラダ
7	月	🍡七太🍡 わかめごはん 焼売 ★☆七太そうめん ★大根のマヨドレサラダ	鶏肉、 ワカメ、ツナ	米 素麺	オクラ、人参、大根、 胡瓜、玉葱、黄ピーマン	アンパンマン せんべい	★七太 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 ★三色丼 キャベツの塩昆布和え 春巻き いんげんの胡麻和え 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	★コーン フレーク	★クレープ
10	木	★カレーライス ★マカロニサラダ スープ (じゃが芋、玉葱、魚肉ソーゼツ)	鶏肉、 魚肉ソーゼツ	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	★ソフト サラダ	★ピーチ ゼリー
14	月	ごはん 法蓮草のお浸し ★サーモンのマヨドレ焼き みそ汁 (大根、人参、麩)	サーモン、麩	米	法蓮草、えのき、大根、 人参	★コーン フレーク	★ぶどう ゼリー
15	火	ごはん ★大根のマヨドレサラダ 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	ぱりんこ	★ハッピー ターン
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	★ソフト サラダ
17	木	ごはん ★ブロッコリーのゴママヨドレ和え 鶏肉のトマト煮 みそ汁 (玉葱、小松菜、椎茸)	鶏肉、 魚ソーゼツ	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	★ハッピー ターン	★揚げパン
18	金	ごはん ★南瓜の甘煮 ☆白身魚のフライ みそ汁 (青梗菜、もやし、竹輪)	鰻、竹輪	米 南瓜	青梗菜、もやし	★たべっこ ベイビー	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	★ハッピー ターン	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、豆腐、えのき)	牛肉、豆腐、 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 白身魚フライ みそ汁 (冬瓜、豆腐、法蓮草)	鰻、豆腐	米 長芋	オクラ、人参、冬瓜、 法蓮草	★コーン フレーク	ソフト サラダ
25	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ★照り焼き豆腐ハンバーグ 青のりポテト ワカメスープ ★みそ汁 ★ケーキ	豆腐、鶏肉、 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 ★煮魚 (赤魚) ブロッコリーサラダ 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 ベイビー	そぼろ おにぎり
29	火	ごはん ★ピーマンのじゃこ炒め 鶏肉のオーロラ焼き 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	★ハッピー ターン	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	★ソフト サラダ
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	★粉ふき芋

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)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。



7月 ごはんだより (1~2歳 卵・小麦アレルギー)

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 ★ブロッコリーの和え物 ★ホキのマヨドレ焼き 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	★いも餅
2	水	ごはん ★おかか和え (白菜・青梗菜) ★鶏肉と野菜の煮物 ★みそ汁 (大根、豆腐、人参)	鶏肉、 豆腐、竹輪	米	白菜、青梗菜、人参、 大根、キャベツ、玉葱	★ソフト サラダ	★しらす わかめ せんべい
3	木	ごはん ★春雨サラダ ★鰯のごま味噌焼き ★すまし汁 (豆腐、大根、法蓮草)	鰯、豆腐	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 ★人参とツナソテー ★鶏肉の照り焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、ワカメ)	鶏肉、 ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	人参、玉葱	★ハッピー ターン	★ソフト サラダ
7	月	🎑 わかめごはん ★オクラのお浸し ★星のハンバーグ ★大根のマヨドレサラダ	鶏肉、 ワカメ、ツナ	米	オクラ、人参、大根、 胡瓜、玉葱、黄ピーマン	★星のおやつ	★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	★小魚 せんべい	★しらす わかめ せんべい
9	水	ごはん ★いんげんの胡麻和え ★エビマヨドレとミニポテト みそ汁 (もやし、南瓜、竹輪)	揚げ、エビ 竹輪	米 南瓜 じゃが芋	いんげん、もやし、人参	★コーン フレーク	★クレープ
10	木	★三色丼 ★キャベツの和えもの ★スープ (じゃが芋、玉葱、豆腐)	鶏肉、 豆腐	米 じゃが芋	法蓮草、キャベツ、人参、 玉葱	ハッピー ターン	★蒸かし芋
11	金	★カレーライス ★大根サラダ バナナ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 大根、胡瓜、バナナ	★ソフト サラダ	★ピーチ ゼリー
14	月	ごはん ★法蓮草のお浸し ★サーモンのマヨドレ焼き ★みそ汁 (大根、人参、さつまい)	サーモン	米 さつまい	法蓮草、えのき、大根、 人参	★コーン フレーク	★ぶどう ゼリー
15	火	ごはん ★大根のマヨドレサラダ ★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	★法蓮草 小松菜 せんべい	★ハッピー ターン
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	★しらす わかめ せんべい	★ソフト サラダ
17	木	ごはん ★ブロッコリーのゴママヨドレ和え ★鶏肉のトマト煮 みそ汁 (玉葱、小松菜、椎茸)	鶏肉	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	★ハッピー ターン	★揚げパン
18	金	ごはん ★南瓜の甘煮 ★煮魚 (鰯) みそ汁 (青梗菜、もやし、竹輪)	鰯、竹輪	米 南瓜	青梗菜、もやし	★コーン フレーク	★ソフト サラダ
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	★ハッピー ターン	すいか
23	水	ごはん ★肉じゃが ★キャベツのごま和え ★みそ汁 (青梗菜、豆腐、えのき)	牛肉、豆腐、 揚げ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 青梗菜、えのき	★しらす わかめ せんべい	きなこ餅
24	木	ごはん ★オクラの和え物 ★煮魚 (鯖) みそ汁 (冬瓜、豆腐、法蓮草)	鯖、豆腐	米 長芋	オクラ、人参、冬瓜、 法蓮草	★コーン フレーク	ソフト サラダ
25	金	🎂 お誕生日会 ごはん ★照り焼き豆腐ハンバーグ ★ワカメスープ 青のりポテト 苺ゼリー	豆腐、鶏肉、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参	★ハッピー ターン	★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	★小魚 せんべい	★そぼろ おにぎり
29	火	ごはん ★ピーマンのじゃこ炒め ★鶏肉のオーロラ焼き みそ汁 (キャベツ、さつまい、えのき)	鶏肉、しらす	米 さつまい	ピーマン、赤ピーマン、 キャベツ、えのき	★ハッピー ターン	★さつまい の甘煮
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	★ソフト サラダ
31	木	ごはん ★切干大根の甘酢和え ★牛肉のしくれ煮 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	★ハッピー ターン	★粉ふき芋

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)集(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。





7月ごはんだより(1~2歳 バナナ禁)

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 ブロッコリーの中中華サラダ 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	たまご ポーロ	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	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	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、魚肉ソーゼージ)	鶏肉、卵、 魚肉ソーゼージ	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 ★毎ゼリー	豚肉、ツナ	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱、人参、胡瓜	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 ポーロ	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	ぼりんこ	マリー ビスケット
16	水	ごはん 高野とひじきの煮物 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	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、 魚ソーゼージ	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 ポーロ	ソフト サラダ
25	金	お誕生日会 ごはん 青のりポテト ワカメスープ 毎ゼリー 	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 ピーマンのじゃご炒め 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)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、汁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。

