



7がつのこんだて



東広島市立木谷保育所
令和5年7月
tel(0846)45-4322

日にち	ようび	きゅうしょく	おやつ
1	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
3	げつ	あつあげとぶたにくのみそいため とまとときゅうりのさっぱりあえ ももかん	きなこぼーる
4	か	あじのなんばんづけ かぼちゃのにももの ばなな	ほわいとぽんち
5	すい	ぶたにくのれいしゃぶふう もずくすーぷ れいとうみかん	てづくりおかき
6	もく	とりにくのすぱいしーにこみ もやしのごまあえ ぱいなっふる	おやつはるまき
7	きん	 こんげつのおたのしみきゅうしょく 	くつきーくつきんぐ
8	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
10	げつ	まめとういんなーのとまるとに やさいのまりね すいか	のりごまくつきー
11	か	さかなのこうそうやき そえやさい からふるさらだ ぱいなっふる	とうふだんご
12	すい	おやこうどん すみそあえ れいとうみかん	じゃかいもどーなつ おしゃぶりこんぶ
13	もく	まーぼーなす はわいあんさらだ ばなな	こまつなのかつぷけーき
14	きん	なつやさいのかきあげ そえやさい すましじる すいか	ぽっぷこーん
15	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
18	か	さばのこうみやき そえやさい みそしる すいか	やさいちっぷす
19	すい	へそどん くれのにくじゃが ぱいなっふる	とうもろこしのおにぎり おしゃぶりこんぶ
20	もく	とりのたつたあげ そえやさい つなこーんさらだ れいとうみかん(寺西保育所リクエスト献立)	まかろにあべかわ
21	きん	さかなのごまふりったーあげ そえやさい ようふうきんぴら ばなな	かるびす みにどーなつ
22	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
24	げつ	きーまかれー うみのさらだ すいか	からふるふるーつしらたま
25	か	さかなのたつたあげ そえやさい まっかなすーぷ ぱいなっふる	みるくわらびもち
26	すい	すたみなどん いそさらだ ばなな	さけおにぎり いりこ
27	もく	びびんば わかめすーぷ れいとうみかん	いももち
28	きん	いりどり うざく みにぜりー	すいか
29	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
31	げつ	にくどうふ ませどあんさらだ れいとうみかん	いそのかおりふらいどぽてと

七夕の行事食

1年に1度しか会えない、彦星と織姫伝説で知られる七夕。
七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「索餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるといわれていました。やがて「索餅」が形を変えて「そうめん」に変化し、食べるようになったと考えられています。
また、天の川や織姫の織り糸に見立てているとう説もあります。

- ※7日のお楽しみ給食の日は、はしのみ持参してください。
- ※19日は食育の日です。今月は広島県の郷土料理です。
- ※食材の都合により、献立が変更になることがあります。



今月の栄養素の平均値	
3才以上児 (ご飯は入っていません)	
エネルギー	547kcal
たんぱく質	20.6g
食塩	1.6g
3才未満児	
エネルギー	519kcal
たんぱく質	19.6g
食塩	1.5g