



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
マーボー豆腐 ～なす入り～ じゃが芋のガレット キャベツのみそ汁 みかん缶	鯖の竜田揚げ ほうれん草と ベーコンのソテー もやしのみそ汁 メロン	鶏肉の香味焼 コールスロー ツナサラダ お茶 バナナ	豆腐の肉巻き ブロッコリーと 卵の和風サラダ 夏豚汁 桃缶	セタそうめん ポークチャップ お茶 カルピスゼリー スイカ	親子丼 みそ汁 フルーツ
しょうゆせんべい クッキー ミルク	サラダせんべい ビスケット お茶	ソフトせんべい クッキー ミルク	サラダせんべい ビスケット お茶	星たべよ ♥若布おにぎり	せんべい
8	9	10	11	12	13
豆腐の野菜あんかけ ウインナーソテー なめこ汁 スイカ	赤魚のムニエル 洋風白和え オニオンスープ バナナ	中華丼 じゃが芋もち 小松菜のみそ汁 パイン缶	鶏肉とさつまいもの煮物 インゲンとベーコンの スパゲティ お茶 バナナ	夏野菜カレー レタスとのりの サラダ お茶 ヨーグルト	豚肉丼 みそ汁 フルーツ
芋けんぴ サラダせんべい ミルク	しょうゆせんべい クッキー ミルク	サラダせんべい カステラ お茶	クラッカー サブレ ミルク	かりんとう クッキー お茶	せんべい
15	16	17	18	19	20
海の日	鯖のカレー塩焼き マカロニサラダ 豆乳みそ汁 オレンジ	なすと挽肉の はさみ揚げ ほうれん草とツナの サラダ お茶 桃缶	ギョーザ 小松菜の かにかま和え 白菜のみそ汁 バナナ	鯖のトマトみそ煮 スパゲティサラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	このは丼 みそ汁 フルーツ
	クラッカー 揚げせんべい ミルク	えびせんべい 芋けんぴ お茶	ビスケット クラッカー お茶	かりんとう サラダせんべい ミルク	せんべい
22	23	24	25	26	27
厚揚げの中華煮 竹輪のごま揚げ えのきのみそ汁 パイン缶	ほっけのネギ塩焼き マセドアンサラダ 茹でとうもろこし 豆腐のみそ汁 オレンジ	ポークピカタ ほうれん草と コーンのソテー 春雨スープ スイカ	とうもろこしごはん じゃが芋となすの チーズ焼き お茶 ミニゼリー	アジの蒲焼 もやしのサラダ かきたま汁 スイカ	甘辛鶏丼 みそ汁 フルーツ
ソフトせんべい サブレ ミルク	ビスケット ♥枝豆チーズパン	ウエハース カステラ ミルク	ロールケーキ 揚げせんべい お茶	しょうゆせんべい クラッカー お茶	せんべい
29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>・△はご飯を持ってこなくても良い日です。</li> <li>・♥は手作りおやつです。</li> <li>※都合により、献立を変更する場合があります。</li> <li>🍲このは丼・・・卵丼にかまぼこやさつまいもなどの具を入れる丼のことで。</li> </ul>		
しらすと葱の卵焼き みそ肉じゃが まいたけの 和風スープ バナナ	たらフライ タルタルソース かぼちゃの煮物 お茶 パイン缶	豚肉の生姜焼き インゲンのごま和え 豆腐のみそ汁 桃缶			
しょうゆせんべい クッキー ミルク	ウエハース クラッカー お茶	サラダせんべい ビスケット ミルク			

梅雨が明けると夏もいよいよ本番を迎えます。暑くなると食欲が低下してしまいがちです。夏の暑さに負けないために、もしっかり食べて水分補給して元気に過ごしましょう！



七夕を楽しむ

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）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

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。

