



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
・△はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・♡は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。		ギョーザ 小松菜の かにかま和え 白菜のみそ汁 桃缶	鶏肉のみそ漬焼き コールスローサラダ ポパイスープ パナナ	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
		かりんとう クッキー ミルク	しょうゆせんべい ♡ 麩のラスク	サラダせんべい 羊けんぴ お茶	せんべい
6	7	8	9	10	11
赤魚のムニエル 洋風白和え オニオンスープ パナナ	七夕そうめん ポークチャップ お茶 カルピスゼリー	豆腐の肉巻き ブロッコリーと 卵の和風サラダ 夏豚汁 パイン缶	鶏肉とさつま芋の煮物 インゲンとベーコンの スパゲティ 若布のみそ汁 オレンジ	中華丼 竹輪のごま揚げ 小松菜のみそ汁 桃缶	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	星たべよ カステラ お茶	ソフトせんべい サブレ ミルク	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
13	14	15	16	17	18
豆腐の野菜あんかけ ウィナーソテー なめこ汁 キウイ	ほっけのネギ塩焼き 茹でとうもろこし マセドアンサラダ 豆腐のみそ汁 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 麩のみそ汁 桃缶	豚肉の生姜焼き インゲンのごま和え なすのみそ汁 パナナ	さばのトマトみそ煮 スパゲティのサラダ じゃが芋のみそ汁 スイカ	そぼろ丼 みそ汁 フルーツ
羊けんぴ サラダせんべい ミルク	ビスケット 揚げせんべい ミルク	ウエハース カステラ ミルク	サラダせんべい ビスケット お茶	しょうゆせんべい クラッカー お茶	せんべい
20	21	22	23	24	25
海の日 赤魚の煮つけ 夏野菜ナポリタン 豆乳のみそ汁 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 パイン缶	厚揚げの中華煮 芋もち えのきのみそ汁 キウイ	アジの蒲焼 もやしのサラダ かきたま汁 スイカ	マーボー丼 スープ フルーツ	
	クラッカー ♡ コーンチーズ蒸しパン	えびせんべい 羊けんぴ 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
27	28	29	30	31	
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 オレンジ	磯辺たらフライ マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 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 キャベツのみそ汁 ミニゼリー	ひじきと豆腐の 鶏つくね ポテトサラダ レタスのスープ パナナ	鮭のカレー塩焼き じゃが芋の挽肉炒め そうめんのみそ汁 パイン缶	
しょうゆせんべい サブレ ミルク	ウエハース クラッカー お茶	ロールケーキ 揚げせんべい お茶	クッキー かりんとう ミルク	ビスケット ウエハース お茶	

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。この時期は暑くなるので、食欲が低下して水分ばかり取りがちです。食欲が低下すると体力の低下に繋がりますので、水分補給はもちろん、しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくりましょう！

今月のイベント～七夕



☆織姫と彦星のお話☆

織姫は、はた織り(布を作る人)の名人、彦星は牛飼いでどちらも働き者でした。織姫の父である天帝が2人を会わせると、彼らは恋に落ちて結婚します。2人は仲の良い夫婦になったものの、楽しさにかまけてお互い働くことをやめ、毎日遊んで暮らしました。これに怒った天帝は2人を広い天の川の対岸へ引き離します。お互いの姿すら見られなくなり嘆き悲しむ織姫・彦星の姿を見て困った天帝は「2人が真面目に働くのなら年に1度、7月7日に会うことを許す。」と約束しました。

織姫と彦星は年に1度、2人で会えるのを楽しみに真面目に働くようになったのでした。

七夕の行事食



日本の七夕の行事食の定番は、**そうめん**と**ちらし寿司**

(縁起の良い食べ物)です♪

今でも、地域によっては七夕にちなんだ様々な伝統料理が食べられています。

新潟県…笹団子

新潟県・長野県…笹寿司

長崎県…索餅(さくべい)

宮城県…笹かまぼこ



←索餅

索餅(さくべい)

七夕によく食べられるそうめんの歴史は千年も前からと非常に古く、中国から伝わった「索餅」といわれる小麦粉を練って縄の形にしたお菓子が原型と言われています。