



日	曜	献立	日	曜	献立
1	月	ミートローフ・サニーレタス じゃが芋のごまマヨネーズ和え	17	水	夏野菜カレー・ナムル
2	火	ちくわの磯辺揚げ・パリパリきゅうり スパゲティーサラダ	18	木	豚肉の生姜焼き・レタス ハンサンスー
3	水	シーフードカレー・コーンサラダ	19	金	お魚ナゲット・冷しゃぶサラダ
4	木	鮭の塩焼き・筑前煮・レタス	20	土	冷麺・牛乳
5	金	★ 七夕 献立 ★	21	日	
6	土	冷やしうどん・牛乳	22	月	すき焼き風煮・海藻サラダ
7	日		23	火	ぎょうざ・千切りきゃべつ チンゲン菜と春雨のスープ
8	月	スパニッシュオムレツ・レタス 野菜のピーナッツ和え	24	水	豚丼・五目野菜のしらす和え
9	火	魚のホイル焼き・トマト ジャーマンポテト	25	木	魚のタルタル焼き・サニーレタス カミカミサラダ
10	水	ビビンバ丼・油揚げと野菜の卵とじ	26	金	大豆のメンチカツ・千切りきゅうり もやしの梅マヨ和え
11	木	魚の南蛮漬け・かぼちゃのそぼろ煮	27	土	たらこスパゲッティー・牛乳
12	金	豆腐の中華風煮・シーザーサラダ	28	日	
13	土	皿うどん・牛乳	29	月	のし鶏・グリーンサラダ 切りこぶ煮
14	日		30	火	鶏の照り焼き・炒り豆腐・レタス
15	月	海の日	31	水	ハヤシライス・野菜ののり酢和え
16	火	はんぺんのチーズフライ ネバネバスープ・ミニトマト			

今月の手作りおやつ

- 2日 (火) フルーツ白玉
- 3日 (水) ごまバタークッキー
- 5日 (金) ★ 天の川ゼリー ★
- 9日 (火) 豆腐ドーナツ
- 10日 (水) やわらか杏仁
- 12日 (金) エッグサンド
- 16日 (火) フルーツヨーグルト
- 17日 (水) きな粉ボール
- 19日 (金) ふわふわ白パン
- 23日 (火) みかんケーキ
- 24日 (水) ごまきな粉トースト
- 26日 (金) カントリークッキー
- 30日 (火) オレンジゼリー
- 31日 (水) おふラスク



★七夕集会
メニュー★

- ・コーンおむすび
- ・七夕そうめん
- ・短冊サラダ
- ・すいか
- ・から揚げ
- ・レタス

平安時代に、“七夕にそうめんを食べると大病にかからない”として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広がり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵やツナ、野菜をトッピングして栄養を補うと、夏バテ解消にピッタリです😊

