



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	ごま	りんご	バナナ	カシューナッツ
3日(月)	牛乳				●									
	ごはん													
	おじのハーブフリッター	●												
	なすの炒め煮	●												
	マカロニサラダ	●												
4日(火)	牛乳				●									
	ごはん													
	種つくね丼	●												
	にんじんしりしり	●												
	蟹わかめのサラダ	●												
6日(水)	牛乳				●									
	ごはん													
	夏野菜のカレーライス	●												
	きこのソテー	●												
	コロック・ゆでキャベツ	●												
6日(木)	牛乳				●									
	ごはん													
	筑前煮	●												
	ミートマカロニ	●												
	ホキのラビゴットソース	●												
7日(金)	牛乳				●									
	ごはん													
	厚揚げのみそ炒め	●												
	にら焼んじゅう	●												
	餅三昧	●												
10日(月)	牛乳				●									
	ごはん													
	鶏じゃが	●												
	いわしのしょうが煮	●												
	野菜サラダ	●												
11日(火)	牛乳				●									
	ごはん													
	和風ハンバーグ	●												
	煮豆	●												
	キャベツとツナのスパゲッティ	●												
12日(水)	牛乳				●									
	ごはん													
	さばときゅうりの中華炒め	●												
	ねぷた炒め	●												
	パンパンジーサラダ	●												
13日(木)	牛乳				●									
	ごはん													
	ピピンパ	●												
	キムチとにらの炒め物	●												
	高野豆腐の鶏とじ・丸天の煮物	●												
14日(金)	牛乳				●									
	ごはん													
	豚肉のしょうが炒め・ゆでキャベツ	●												
	コーンといんげんのソテー	●												
	冬瓜のそぼろ煮・オクラ	●												
18日(火)	牛乳				●									
	ごはん													
	さばのみそだれかけ・こんにゃく	●												
	豆腐のチャンプルー	●												
	ポテトサラダ	●												



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	りんご	バナナ	カシューナッツ
19日(水)	牛乳				●									
	ごはん													
	ドライカレー	●												
	のり塩ポテト	●												
	海草サラダ	●												

7月7日は七夕です！



七夕は、中国の星伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星は2人とも働き者でしたが結婚後、仲がよすぎて仕事をなまけるようになりました。それに怒った神様が2人を天の川の両岸に離し、年に一度、七夕の日にはしか会えなくなってしまったというお話です。

現代の七夕は、短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



夏の誘惑

冷たくて甘いおやつ摂りすぎに注意！

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよいアイスクリームやジュースをとってしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけ、空腹を感じなくなったり、夏ばての原因になります。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事をしっかりととり、体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

