

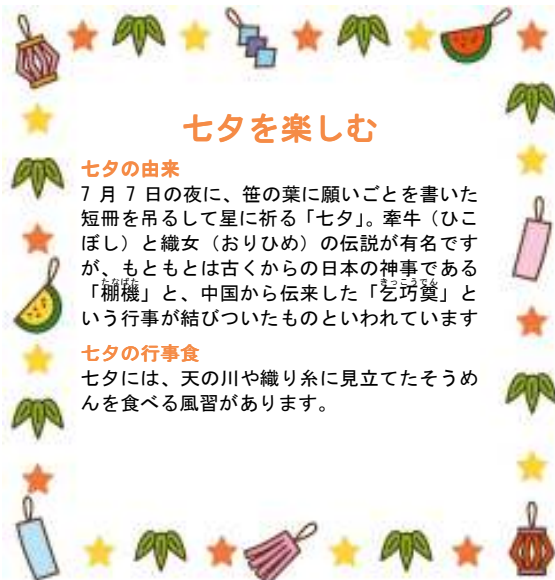
30年度

# 7月の献立

栄養士 小松

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
2	月	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 フライドポテト 温野菜	バナナ	441 14.5	14.3 1.6	
3	火	豚丼 具だくさん味噌汁 ミモザサラダ	イチゴヨーグルト	457 17.8	14.8 1.6	
4	水	ちらし寿司 そうめんスープ 星形コロッケ ブロッコリーサラダ	トロピカルゼリー	455 15.4	14.7 1.8	
5	木	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト コーンバター	オレンジ	452 16.3	15.7 1.9	
6	金	ご飯 すまし汁 鯖の照り焼き ひじきマヨサラダ 冷奴	黄桃缶	442 15.3	16.0 1.9	
9	月	ご飯 豚汁 鮭フライ いんげんのゴマ和え 納豆	ジュース	455 23.7	13.6 1.4	
10	火	夏野菜カレーライス 豆腐とレタスのスープ アスパラサラダ	フルーツポンチ	434 13.2	14.1 2.1	
11	水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ	ブルーチェ	437 16.3	11.3 2.1	
12	木	スパゲッティーミートソース きのこのミルクスープ ココロサラダ	チュロス	454 19.1	13.0 1.8	
13	金	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 五色和え ひじき煮	ミルクゼリー	446 16.1	15.2 1.2	
16	月	<b>海の日</b>				
17	火	親子丼 味噌汁 マカロニサラダ	フルーツ ヨーグルト	441 18.0	12.7 1.8	
18	水	食パン(ジャム) スティックパン ミネストローネ オムレツ キャベツとコーンのサラダ	ジュース	447 17.6	14.0 1.8	
19	木	ご飯 味噌汁 チキンカツ煮 厚揚げとこんにゃく煮 スティック野菜	オレンジ	441 18.6	12.4 1.6	
20	金	ご飯 ワンタンスープ ほっけの照り焼き さつま芋のミルク煮 小松菜のお浸し	杏仁豆腐	427 16.7	8.2 1.5	
23	月	ピラフ オクラのスープ 鶏の照り焼き ほうれん草のソテー	オレンジ	422 16.4	12.9 2.0	
24	火	焼きそば たこ焼き けんちん汁 大根サラダ	バナナ	430 17.7	22.2 1.7	
25	水	ご飯 すまし汁 鯖のゴマみそ焼き ポテトサラダ とうもろこし	白桃缶	461 14.6	15.8 1.8	
26	木	ポークカレーライス 豆腐とレタスのスープ トマトサラダ	ブルーベリー ヨーグルト	451 14.5	9.8 2.0	
27	金	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 厚揚げと切り干し大根煮 ほうれん草のお浸し	ババロア	460 18.3	16.9 1.2	
30	月	ご飯 すまし汁 鯖の塩焼き 筑前煮 小松菜のお浸し	みかん缶	443 21.6	14.1 2.0	
31	火	ご飯 コーンチャウダー チキンケチャップ ほうれん草のソテー グラッセ マッシュポテト	黄桃缶	454 15.0	12.9 1.9	
				<b>7月平均</b>	445 17.0	14.0 1.7

\* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。  
\* 毎日麦茶がつけます。



## 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。

## 6月誕生会メニュー



オムライス  
きのこのミルクスープ  
アスパラサラダ  
チュロス