



7月 1 (月)～ 7月 7日(日)

予定 献立表



	7月 1日(月)	7月 2日(火)	7月 3日(水)	7月 4日(木)	7月 5日(金)	7月 6日(土)	7月 7日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん煮物 きゃべつののり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ボールと野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージポテト炒め いんげんのゴママヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 フワフワつくね野菜あん チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 たらん甘酢あんかけ いんげんのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 チキンカツ 小松菜ののり浸し 果物	カレーライス 青菜のスープ 切り干し大根のサラダ いちごゼリー	ご飯 みそ汁 ロコモコハンバーグ キャベツの塩昆布和え 果物	枝豆わかめご飯 そうめん汁 さばの西京焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 七夕デザート	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き かぼちゃサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鶏もろみ焼き キャベツの和風サラダ 果物
おやつ	くりまんじゅう・お茶 *かぼちゃババロア*	りんごプーチケーキ・紅茶 *なめらかプリン*	ようかんロール・お茶 *バニラムース*	きみしぐれ・お茶 *メロンゼリー*	おからケーキ・お茶 *キャラメルプリン*	クリームブッセ・お茶 *抹茶プリン*	バームクーヘン・お茶 *ミルクプリン*
夕食	ご飯 みそ汁 ポテトグラタン 白菜のごまあえ 煮豆	ご飯 みそ汁 赤魚のおろし煮 ブロッコリーの卵サラダ きゅうり漬け	ご飯 みそ汁 白身魚の香味フリッター キャベツのゴマサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 かじきのみそ照焼 ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 大根のごま酢づけ 三色豆	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 チンゲン菜のお浸し ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋のとも和え 飲むヨーグルト
	エネルギー 1495 Kcal 脂質 36.6 g たんぱく質 51 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1561 Kcal 脂質 43.5 g たんぱく質 62.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1576 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 56.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1524 Kcal 脂質 35.9 g たんぱく質 58.7 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1593 Kcal 脂質 50.1 g たんぱく質 62.5 g 塩分 8 g	エネルギー 1454 Kcal 脂質 29.6 g たんぱく質 59.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1526 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 65.7 g 塩分 7 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

7月7日は七夕

もともとは中国の行事で、日本には平安時代の頃に伝わり、宮中行事として行われるようになりました。

宮中では桃や梨、うり、なす、大豆などを供えて星をながめ、香をたいて、詩歌を楽しんでいたそうです。

江戸時代になり、七夕は庶民の間にも広まり全国的に行われるようになりました。

野菜や果物を供えて、詩歌や習いごとの上達を願いました。

七夕の食べ物としては、天の川を連想させるそうめんや、笹だんご、中国から伝わった「素餅」というお菓子などがあります。

