



七夕そうめん!

7月7日は七夕です。保育園では、今年も子どもたちが思い思いの願い事を短冊に書いて、笹に結びつけています。給食では、行事食として七夕に、そうめんを味わう予定です。七夕の夜、ご家庭で天の川に思いを馳せてみませんか。



月	火	水	木	金	土
1 ビーンズライス わかめスープ きゅうりのゆかり和え 果物	2 ハリハリわかめご飯 肉団子鍋 おくらとキャベツの和え物 果物	3 ご飯、豚汁 凍り豆腐のから揚げ フライドにんじん 果物 (和風蒸しパン)	4 ご飯 豆腐すまし汁 肉じゃが きゅうりの酢の物 果物	5 七夕献立 枝豆とじゃこのご飯 七夕そうめん 星形ハンバーグ キラキラ和え、果物 (七夕くずまんじゅう)	6 パン 牛乳
8 ご飯、味噌汁 鶏肉の酒蒸し ひじきの煮物 果物 (つぶおにぎり)	9 カレーライス ヨーグルト	10 ご飯、すまし汁 揚げ豆腐の和風あんかけ ベイクド里芋 果物 (にんじん野菜もち)	11 ゆかりご飯 味噌汁 あじの塩焼き かぼちゃのマリネ 果物	12 ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き ピーマンのツナ和え 果物	13 パン 牛乳
15 海の日	16 厚揚げの中華丼 わかめスープ おくらの梅和え 果物 (プリン)	17 ご飯 味噌汁 白身魚の煮付け じゃが芋炒め 果物	18 ご飯、味噌汁 コーン焼き 揚げ茄子 にんじんとみかんのサラダ 果物	19 カレー風味のトマトライス サラダ 果物	20 パン 牛乳
22 鯖のそぼろご飯 すまし汁 キャベツのおかか和え 果物 (小豆米粉蒸しパン)	23 ご飯 味噌汁 炒り豆腐 さつま芋のれもん煮 果物	24 ご飯 コーンスープ 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのピクルス 果物	25 豚丼 焼き野菜 果物 (米粉ドーナツ)	26 わかめご飯 トマトスープ バンバンジー ベイクドじゃが 果物	27 パン 牛乳
29 焼きもろこしご飯 豆腐すまし汁 鶏のケチャップ和え いんげんの胡麻和え 果物	30 ご飯、中華スープ 野菜たっぷり夏マーボー きゅうりと人参の昆布和え 果物 (にんじんおやき)	31 ご飯 納豆汁 鯖の胡麻焼き かぼちゃの和風あん 果物	旬のおいしい夏野菜を食べよう! 夏が旬の野菜には、トマトやきゅうり、ピーマン、茄子、とうもろこし、枝豆、オクラなどがあります。旬の野菜は栄養価が高く、ビタミンが豊富です。また、水分が多く含まれているので食事からも水分補給ができます。		