



7がつ

こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

 <p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (2日、6日、7日、9日、13日、16日、20日、27日、30日)です。 ★7日(水)は、七夕行事食となります。 ★今月の平均熱量(カリ-)は、516 kcal です。</p>		1日	2日	3日	
		赤魚の煮つけ 小松菜のきつね和え みそ汁 ★牛乳・せんべい	タコライス 夏野菜スープ オレンジ ★ヨーグルト・ビスケット	牛乳 パン	
5日	6日	7日	8日	9日	10日
卵の袋煮 野菜の梅和え みそ汁 ★牛乳・がんづき	麦ごはん 春雨チャプチェ ワカメの酢の物 かきたまスープ ☆おたのしみおやつ☆	七夕冷やし中華 短冊サラダ 七夕デザート ★お好み焼き・麦茶	さばの香味揚げ グリーンサラダ みそ汁 ★牛乳・スコーン	雑穀ごはん マーボーナス オレンジ 具だくさんスープ ★クッキー・りんごジュース	希望保育の日
12日	13日	14日	15日	16日	17日
スコッチエッグ きゅうりとえのきの酢の物 みそ汁 ★牛乳・バナナ	トマトチキンカレー フルーツカクテル 福神漬 ジョア ★小倉トースト・麦茶	豆腐団子のケチャップ煮 小松菜と卵の和え物 春雨スープ ★チーズデザート・せんべい	ちくわの二色揚げ ほうれん草の白和え 筍のすまし汁 ★牛乳・ゆでとうもろこし	きのこスパゲティ フレンチサラダ 白菜スープ ★バナナとココアのケーキ・ヤクルト	七夕会 
19日	20日	21日	22日	23日	24日
わかめのオムレツ ごま酢和え みそ汁 ★牛乳・かみかみクッキー	焼肉丼 五目みそ汁 青りんごゼリー ★ヨーグルト	豆腐と野菜のスープカレー ベーコンレタスサラダ ヤクルト ★きなこ揚げパン・麦茶	海の日 	スポーツの日 	希望保育の日
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ミニトマトのキッシュ パスタサラダ 豆腐スープ ★牛乳・ビスコ	わかめごはん 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうとコーンのサラダ ★プリン・せんべい	高野豆腐のキノコあんかけ オクラのおかか和え 押し麦スープ ★ヌのぼろぜ・ほうじ茶	ししゃものフライ 切干し大根煮 すいとん汁 ★牛乳・味付小魚、せんべい	焼きビーフン ひじきサラダ 中華スープ グレープフルーツ ★ヨーグルト・パイ菓子	牛乳 パン

★七夕の行事食★

七夕といえば、織姫と彦星が1年に一度天の川で会う日として有名ですが、実は「そうめんの日」でもあるのです。七夕にそうめんを食べる由来は古く、元は平安時代に七夕の節句で小麦粉と米の粉を練って縄の形にしたものを食べる風習からきています。蒸したり、茹でて汁につけて食べていたとされ、当時は、「索麺(さくめん)」と呼ばれていました。その後、時代を経て「そうめん」に変化したといわれています。

7日の夕食に、冷やす or 温めてそうめんはいかがでしょうか?(*^-^*) ※ちなみに、園では具材を天の川にみたてた七夕冷やし中華です・・(;'▽')

