



日付	◆昼食	◆間食2
1 (金)	冷やし中華 ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
4 (月)	ふるさとご飯 ちくわの磯辺揚げ さつまいも煮 オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 どうぶつクッキー ごませんべい
5 (火)	豚丼 厚焼き玉子 きゅうりの浅漬け バナナ なすの味噌汁	牛乳 ふがし 塩せんべい
6 (水)	二色サンド オムレツ かぼちゃのレーズンサラダ オレンジ はんぺんスープ	牛乳 手作りおやつ
7 (木)	お誕生日ランチ	牛乳 フリッツ えびせん
8 (金)	わかめうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
9 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
11 (月)	夏野菜カレー 福神漬け オレンジ ニラ玉スープ	牛乳 ミニゼリー ビスケット
12 (火)	バターライス 牛肉の焼き肉風炒め ブロッコリー バナナ 山芋入りたまごスープ	牛乳 コーンスナック えびせんべい
13 (水)	ジャムサンド 焼きそば ウィンナーソテー オレンジ わかめスープ	牛乳 手作りおやつ
14 (木)	ご飯 カジキマグロの煮付け タコときゅうりの酢の物 冷やっこ キウイフルーツ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ミニゼリー ビスケット
15 (金)	肉うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
16 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
19 (火)	ご飯 ひじきの海鮮ステーキ 肉じゃが バナナ もやしの味噌汁	牛乳 ラスク しょうゆせんべい
20 (水)	ツナサンド チーズボール マカロニサラダ ブロッコリー オレンジ たまごスープ	牛乳 手作りおやつ
21 (木)	ご飯 照り焼きチキン 里芋と人参の煮物 キウイフルーツ 冬瓜と油揚げの味噌汁	牛乳 動物ヨーチ 塩せんべい
22 (金)	五目うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
23 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
25 (月)	親子丼 さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草の納豆和え オレンジ わかめの味噌汁	牛乳 せんべい ミニゼリー
26 (火)	ご飯 チキン南蛮タルタルソース添え 青菜のチーカマ和え バナナ なめこの味噌汁	牛乳 カプリコ うまい棒
27 (水)	チョコクリームサンド チーズはんぺんフライ 青菜のコーンソテー オレンジ キャベツスープ	牛乳 手作りおやつ
28 (木)	ご飯 鮭の甘塩焼き きんぴらごぼう きゅうりの塩昆布和え キウイフルーツ じゃがいもの味噌汁	牛乳 ポテコ しょうゆせんべい
29 (金)	冷やしたぬきうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
30 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	

**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（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（きつ）巧（こう）奠（でん）」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。