



日付	◆昼食	◆間食2
1 (木)	ゆかりご飯 野菜コロッケ ひじきの五目煮 トマト なすの味噌汁	牛乳 ビスケット のりせんべい
2 (金)	五目うどん ヤクルト	牛乳 どうぶつクッキー ごませんべい
3 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
5 (月)	夏野菜カレー 福神漬け オレンジ わかめスープ	牛乳 ふがし 塩せんべい
6 (火)	混ぜ寿司 かぼちゃ煮物 キュウリ浅漬け バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 ミニバーム えびせん
7 (水)	七タそうめん お星さまポテト すいか ヤクルト	牛乳 ぶどうゼリー しょうゆせんべい
8 (木)	二色サンド プレーンオムレツ ポークビーンズ オレンジ はんぺんスープ	牛乳 パイ菓子 揚げせんべい
9 (金)	わかめうどん ヤクルト	牛乳 ミニゼリー ビスケット
12 (月)	ふるさどご飯 ちくわの磯辺揚げ イカくんマリネ オレンジ しじみの味噌汁	牛乳 コーンスナック えびせんべい
13 (火)	ご飯 いわし竜田揚げ タコと胡瓜の酢の物 冷奴 バナナ なめこの味噌汁	牛乳 ミニドーナツ 揚げせんべい
14 (水)	ピーナッツサンド 焼きそば ウィンナーソーテー オレンジ わかめスープ	牛乳 ミニゼリー ビスケット
15 (木)	ご飯 チキン照り焼き 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 ラスク ごませんべい
16 (金)	冷やし中華 ヤクルト	牛乳 ハッピーターン かりんとう
17 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
19 (月)	三色そぼろご飯 さつまいもオレンジ煮 青菜のチーカマ和え オレンジ あさりの味噌汁	牛乳 ビスコ とんがりコーン
20 (火)	ふりかけご飯 冷しゃぶサラダ 金時豆 バナナ 油揚げの味噌汁	牛乳 ラスク しょうゆせんべい
21 (水)	冷やしたぬきうどん ヤクルト	牛乳 カステラ うす焼きせんべい
24 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
26 (月)	チキンカレー 福神漬け オレンジ ニラ玉スープ	牛乳 せんべい ミニゼリー
27 (火)	ご飯 八宝菜 揚げぎょうざ スティックきゅうり バナナ もやしの味噌汁	牛乳 バームクーヘン のりせんべい
28 (水)	ご飯 うなぎの蒲焼き 玉子焼き いんげん胡麻和え オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 クッキー ぱりんこ
29 (木)	ツナサンド チーズボール マカロニサラダ オレンジ たまごスープ	牛乳 ポテコ しょうゆせんべい
30 (金)	五目うどん ヤクルト	牛乳 青のりせんべい たまごパン
31 (土)	ミニアンパン 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）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。