



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

七夏の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

1日

- フルーツカクテル
- コッペパン
- ナッツごぼう
- イタリアンスパゲティ

2日

- ごまあえ
- たこのからあげ
- しろごはん
- こんさいぶたじる

5日

- コッペパン
- さかなのカレーあげ
- ひやしそうめん
- こんにやくソテー

6日

- えだまめ
- ほうれんそうのソテー
- しろごはん
- おやかどんぶり

7日

- ナッツいりこ
- あまずづけ
- しろごはん
- じゃがいものやきにくふう

8日

- ポイルやさい
- コッペパン
- わかどりのマリネ
- トマトスープ

9日

- おひたし
- とうふのかわりあげ
- わかめごはん
- かきたまじる

12日

- キムチあえ
- ピビンバ
- しろごはん
- わかめスープ

13日

- あおりんごゼリー
- すもの
- てづくりふりかけ
- しろごはん
- なすのそぼろいため

14日

- はりはりづけ
- かぼちゃのそぼろに
- なめし
- しらたまじる

15日

- ふくしんづけ
- こにぼしのいそかあげ
- むぎごはん
- なつやさいかレー
- コールスローサラダ

16日

- もやしときゅうりのサラダ
- さかなのこうみあげ
- しろごはん
- みそしる

19日 A

- プリン
- マカロニサラダ
- バターパン
- とりにくのぴりからやき
- はるさめスープ

19日 B

- ヨーグルト
- マカロニサラダ
- ちくわのいそべあげ
- たこめし
- はるさめスープ

こまめに すいぶん ほきゅう 補給

海の日

スポーツの日 がんばれ日本!