



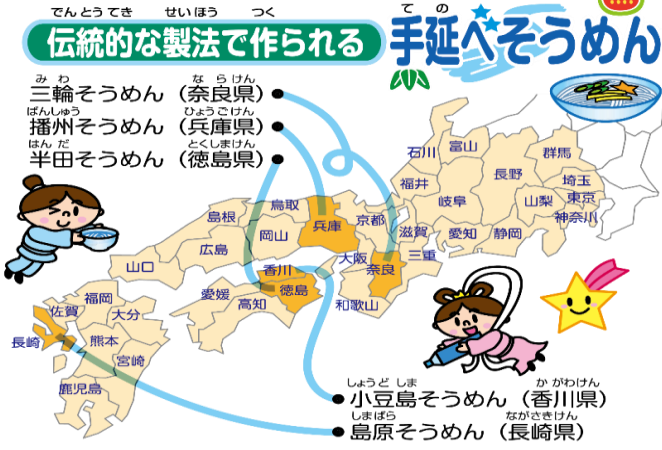
日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	さいのうのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
7/1 (火)	*ふじさんやまびらきのひこんだて*			こめ むぎ	
	いろどりごはん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アジメンチ	アジメンチ		あぶら	
	ひじきとじゃがいものにつけ	ぶたにく さつまあげ ひじき	しいたけ にんじん さやえんどう	あぶら じゃがいも さとう	
	なつやすいじる	にぼし あつあげ みそ	にんじん たまねぎ なす スズキニ かぼちゃ さやいんげん	すりごま	
	てづくりふじさんゼリー	ぎゅうにゅう	レモン	あんにとろふ クールゼリー シロップ	
2 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモン		
	カラフルソテー	ハム	にんじん きピーマン スズキニ しめじ キャベツ こまつな	バター	
	モロヘイヤスープ	ベーコン とうふ たまご	たまねぎ トマト モロヘイヤ	ごまあぶら かたくりこ	
	オレンジ		オレンジ		
3 (木)	レモンシュガートースト		レモン	しょうパン さとう バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コールスローサラダ	ハム	キャベツ にんじん コーン レモン	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	
	ラビオリスープ	ぶたにく ラビオリ	にんにく たまねぎ にんじん もやし しいたけ こまつな	あぶら	
	ピーチゼリー			ピーチゼリー	
4 (金)	ごもくどんぶり	ぶたにく いか うすらたまご なると	しょうが たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ しいたけ たけのこ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ザーサイスープ	とうふ	えのきたけ もやし ザーサイ きくらげ ねぎ	かたくりこ いりごま	
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー アロエ	さとう ブルーベリーソース	
7 (月)	*たばなたのひこんだて*				
	たばなたちらしすし	かまぼこ こうやどうふ ツナ きんしたまご のり	にんじん れんこん しいたけ コーン オクラ	こめ むぎ さとう いりごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのいそべあげ	あつあげ あおのり		かたくりこ あぶら	
	そうめんじる	あつけすり	たまねぎ にんじん こまつな	そうめん はなふ	
	あまのがわフルーツポンチ		パイン もも みかん	しらたまもち カクテルゼリー あんにとろふ サイダー	
8 (火)	なつやすいポロネーゼ	ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ なす スズキニ トマト パセリ バジル	あぶら デミグラスソース さとう オリーブオイル スパゲティ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり さやいんげん ブロッコリー	さとう あぶら	
	オニオンスープ		たまねぎ えのきたけ パセリ	あぶら	
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
9 (水)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タラのこうそうパンこやき	タラ チーズ	パセリ	ノンエッグマヨネーズ パンこ	
	トマトドレッシングのわかめサラダ	ツナ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり トマト レモン	あぶら さとう いりごま	
	こまつなとアサリのスープ	ベーコン アサリ	たまねぎ えのきたけ はくさい こまつな	ごまあぶら	
10 (木)	ぎゅうにゅうかん	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク	パイン もも	さとう	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カップなっとう	なっとう			
	たくあんをあえもの	かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな たくあん		
	しおちゃんこなべ	とりにく たまご なると あぶらあげ とうふ	しょうが にんじん はくさい しいたけ しめじ ねぎ	かたくりこ パンこ マロニー	
11 (金)	オレンジケーキ	ぎゅうにゅう たまご		ホットケーキミックスこ さとう バター マーメイドジャム	
	ガバオライス	とりにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン きピーマン バジル レモン	こめ むぎ あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はくさいのレモンあえ	ハム	レタス はくさい もやし レモン	ドレッシング	
	スズキニスープ		たまねぎ にんじん セロリ スズキニ	じゃがいも	
	パイナップルゼリー		パイン レモン	クールゼリー	

14 (月)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	やきさばおろしボンズ	サバ	しょうが だいこん レモン ねぎ	
	てっかなす	だいす みそ	ごぼう にんじん なす あおピーマン	あぶら さとう ごまあぶら
	とうふのすましじる	あつけすり とうふ わかめ	にんじん えのきだけ こまつな	
	くろごまだんご			しらたまだんご くらすりごま さとう
15 (火)	ひやしちゅうか	ハム きんしたまご	きゅうり もやし にんじん レモン	ちゅうかめん ひやしちゅうかタレ いりごま
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	だいすちとチーズのあまからあえ	だいす チーズ	あおピーマン	かたくりこ さとう あぶら いりごま
	ねぎしおわかめスープ	とうふ わかめ	しょうが ねぎ	
	ゆでとうもろこし		とうもろこし	
16 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	まつかぜやき	とりにく みそ だいす たまご	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	パンこ さとう いりごま
	オクラのごまマヨネーズあえ	ツナ	キャベツ にんじん コーン オクラ	さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま
	かぼちゃのみそじる	にぼし あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	
	こくとうビーンズ	こくとうビーンズ		
17 (木)	おこのみやきトースト	とうふ かつおぶし あおのり		しょくパン ノンエッグマヨネーズ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター
	ゴーヤともやしのスープ	ぶたにく	にんにく にんじん もやし ゴーヤ	あぶら かたくりこ
	ナタデココフルーツボンチ		パイン もも レモン	ナタデココ マスカットゼリー さとう
18 (金)	なつやさいカレーライス	とりにく ひよこまめ	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ バター あぶら
	ジョア	ぎゅうにゅう スキムミルク	ズッキーニ コーン トマト なす しめじ さやいんげん	カレールー ハヤシルウ
	キャベツのブレゼ	ジョア		
	すいか	ベーコン	キャベツ	バター

※献立は都合により変更する場合があります

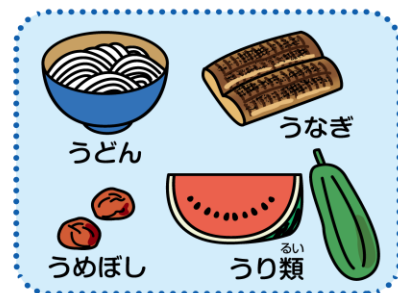


たなばた
七タには、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。
日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2025年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。