


7月献立表

月	火	水	木	金	土
			魚のプロバンス風 豆乳スープ 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 チーズ入り蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	お弁当の日 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	茄子の肉味噌そうめん はんぺんとえのきのスープ 果物 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
5	6	7	8	9	10
オープンオムレツ 若布ときのこのスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉うどん・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げのオイスターソース煮 キャベツのあっさり和え 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 みりんあげ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	鶏肉のカレー竜田 短冊サラダ 天の川汁 十六穀米 《3時のおやつ》 すいか・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	チキンブラウンシチュー コールスローサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 じゃこトースト・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	魚のゴマ味噌焼き 野菜のチャンプルー ヤクルト 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 コーンパンケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	スタミナ丼 のっぺい汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ウエハース・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
12	13	14	15	16	17
麻婆豆腐 拌三絲 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ゴマ蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	ハムエッグ 豚汁風ゴマ味噌スープ ミニトマト 十六穀米 《3時のおやつ》 ツナドッグ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のコーンマヨ焼き マセドアンスープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 バナナマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	鶏肉と茄子のトマト煮 サマースープ いりこ 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ゼリー・丸ぼうろ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	竹輪の磯辺揚げ 豚肉と野菜のサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 抹茶団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	インディアンスパゲティ きのこ入りコンソメスープ 果物 《3時のおやつ》 オレオ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
19	20	21	22	23	24
厚揚げのゴマ味噌炒め カマボコと胡瓜の酢の物 いりこ 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 牛乳かん・お茶 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	魚のピザソース焼き ココロ南瓜のミルクスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 メロンパン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	ビーフカレー 野菜のスキムマヨネーズサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 レーズン入りスコーン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	海の日 	スポーツの日 	豚肉ともやし味噌炒め 卵豆腐のスープ 十六穀米 《3時のおやつ》 ミニサラダ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳
26	27	28	29	30	31
中華風卵焼き もやしと若布のスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・シスコーン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	牛肉とじゃが芋の炒め煮 海藻サラダ 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 人参ケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	ツナライス バーベキューチキン ベーコンと南瓜のスープ ミニトマト 《3時のおやつ》 マドレーヌ・ジョア 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐の和風炒め もやしの和え物 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャムサンド・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	魚の南蛮漬け 雑菜 ヤクルト 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 小倉まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	焼きうどん 玉葱と豆腐の味噌汁 果物 《3時のおやつ》 源氏パイ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳

七夕は、天の川の橋を渡って、織り姫と彦星が一年に一度だけ会うことを許される日です。星座でいうと、織り姫はこと座のベガ、そして彦星はわし座のアルタイルです。この二つの星は旧暦の7月7日に天の川をはさんで最も光り輝いて見えることから、七夕の物語が生まれたといわれています。

