



●七夕について●

7月7日は七夕そうめんがあります。七夕の由来はいろいろありますが、みんなの幸せや、ありがとうの気持ちをお星さまにお祈りする昔からあるお祭りです。七夕の夜には天の川を挟んで、離れ離れになった織姫と彦星が、年に一度会える日とも言い伝えられています。

●熱中症に気を付けて●

熱中症予防には、こまめに水分補給をする、エアコン、扇風機を上手に使用する、部屋の風通しをよくする、などが効果的です。また、ビタミンB1が摂取できる豚肉、豆腐などの大豆製品、玄米やモロヘイヤを食べると良いといわれています。

**お誕生会**

- ・ハワイアンステーキ
- ・サラダ
- ・中華スープ
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・ウィンナー
- ・フルーツ
- ・ゼリー



土	1
・親子丼	・きゅうりと
	たくあん和え
・果物	
・牛乳	
・クッキー	

来月のお誕生会は9日(水)です

★マークは新メニューです

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
・ツナとねぎの袋焼き	・マーボ春雨	・魚のベーコン巻き		<b>お誕生会</b>	・七夕そうめん	・焼きうどん
・きゅうりの酢物	・味玉子	・野菜のマリネ			・じゃこピーマン	・わかめスープ
・味噌汁	・コンソメスープ	・玉子スープ			・フルーツ	・果物
・牛乳	・牛乳	・ミルク	・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳
・ヨーグルト	・果物	・抹茶どらやき	・抹茶どらやき	・フランクデニッシュ	・アイス	・リッツ
9	10	11	12	13	14	15
・巣ごもり目玉焼き	・わかめハンバーグ	・じゃが煮	・じゃが煮	・鯖の味噌煮	・ひじき煮	・中華風野菜炒め
・すまし汁	・コールスローサラダ	・かんぴょうの唐揚げ	・かんぴょうの唐揚げ	・野菜のドレッシング和え	・さつま芋の粉ふき	・わかめスープ
・ヤクルト	・コーンスープ	・きのこ汁	・きのこ汁	・オニオンスープ	・とうふ汁	・果物
・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳	・ミルク	・牛乳	・牛乳
・バタートースト	・アイス	・フルーツポンチ	・フルーツポンチ	・石垣万十	・ヨーグルト	・あられ
16	17	18	19	20	21	22
	<b>海の日</b>	・鶏肝の吉野煮	・揚げサラダ	・ナスのロール天ぷら	・魚のムニエル	・筑前煮
		・フロッコリーのわかか和え	・うずら豆の甘煮	・大根サラダ	・野菜の昆布和え	・すまし汁
		・中華スープ	・味噌汁	・とうふ汁	・オニオンスープ	・果物
		・牛乳	・牛乳	・ミルク	・牛乳	・牛乳
		・ヨーグルト	・果物	・フランスパンのラスク	★和風アイスパフェ	・ビスケット
23	24	25	26	27	28	29
・高野豆腐の玉子とじ	・ハヤシライス	・魚のトマト煮	・魚のトマト煮	・ゴボウの酢サラダ	・豚汁	・ピーマン
・きゅうりのゆかり和え	・ナゲット	・かぼちゃのポタージュ	・かぼちゃのポタージュ	・納豆おやき	・刻み昆布煮	・のりの佃煮
・なめこ汁	・果物	・チーズ	・チーズ	・玉子スープ	・果物	・果物
・ミルク	・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳
・お芋の蒸しパン	・冷やしきゅうり	・フルーツヨーグルト	・フルーツヨーグルト	・果物	・ポップコーン	・おせんべい
30	31					
・じゃが芋のかき揚げ						
・厚揚げ煮						
・コンソメスープ						
・ミルク						
・チョコパイ						

●7月、8月はおやつにアイスパフェが入ります。夏の暑さをテンションの上がるメニューで乗り切りたいです。

