

6月→7月



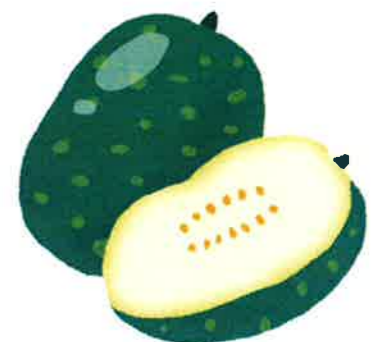
予定献立表



	6月29日 (月)	6月30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) こんにゃくの炒め煮 キャベツとザンサイ炒め 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・油揚げ) 金平ごぼう だしまき卵焼き お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン きのことスープ オムレツ アメリカンチェリー 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 切り昆布の煮付け 温泉卵 お漬物 (胡瓜の床漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 めかぶ 辛子明太子 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) 大豆の五目煮 くるみ小女子 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ミートボールのトマト煮 山菜サラダ 牛乳
昼食	御飯140g ポークカレー (福神漬け) サラスパサラダ ワンタンスープ ミックスフルーツ	御飯140g 白身魚のウニ焼き 五目三角野菜煮 コーンスープ 杏仁豆腐	御飯140g 牛肉の時雨煮 ブロッコリーの塩昆布和え つみれ汁 りんごのコンポート	おにぎり (海苔) 70g 冷やしうどん 冬瓜の煮物 たくあん漬け チョコムース	御飯140g 鶏肉の酒蒸し じゃが芋のカレー炒め 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) にんじんゼリー	御飯140g 青魚の照り焼き ヲムレツの梅なめ茸和え 沢煮椀 スイカ	御飯140g 牛丼 マカロニサラダ みょうがの清し汁 白桃のジュレ
夕食	麦ご飯140g 魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (茄子・揚げ) お漬物 (奈良漬) くずきり	麦ご飯140g 鶏のから揚げ 冬瓜の帆立あんかけ ポテトサラダ 味噌汁 (えのき・深葱) お漬物 (青かっぱ漬)	赤飯 がんもとうずらの煮物 ひじきの和風マリネ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (はりはり漬)	麦ご飯140g 豚肉とニラの炒め物 南瓜サラダ もずくスープ お漬物 (高菜漬) わらびもち	麦ご飯140g 銀鱈の西京焼き 胡瓜と長芋のさっぱり和え 茶そば オクラと梅の清し汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 豚肉のネギ塩炒め 小松菜の胡麻マヨサラダ 清し汁 (海老団子) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 厚揚げの甘酢炒め もやしとピーマンの辛子和え 水餃子スープ お漬物 (青かっぱ漬)
成分	エネルギー 1576 水分 953.8 たんぱく質 64.7 食塩相当量 8.1	エネルギー 1551 水分 1056.2 たんぱく質 74.9 食塩相当量 8.4	エネルギー 1410 水分 767.2 たんぱく質 56.6 食塩相当量 7.8	エネルギー 1474 水分 905.6 たんぱく質 46.1 食塩相当量 7.8	エネルギー 1499 水分 966.2 たんぱく質 56.7 食塩相当量 8.7	エネルギー 1623 水分 956.2 たんぱく質 62.3 食塩相当量 7.2	エネルギー 1483 水分 923.6 たんぱく質 51.2 食塩相当量 7.4

★漢字は「冬」と書くけれど…?

冬瓜の旬は「夏」です。90%以上は水分であり、体を冷やす性質もあるので夏に多く取りたい野菜です。
 また、利尿効果があるので、昔からむくみとりに用いてきました。ビタミンCも豊富に含まれ、カゼなどの予防にも効果があります。
 その名前の由来として、「熟すと皮が厚くなり、冬まで貯蔵ができる」という説と、「果皮にうっすら覆いできる白い粉を雪に見立てた」という説があると言われています。





予定献立表



	7月6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)	7月12日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) こんにゃくの炒め煮 オクラの塩昆布和え お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・巻き麩) ごぼうのやわらか煮 納豆 お漬物 (しば漬) 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ポパイサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・麩) 大豆の五目煮 ところ天 お漬物 (高菜漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) 里芋とさつま揚げの旨煮 蓮根のゆずマリネ 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 切り昆布の煮付け だしまき卵焼き お漬物 (奈良漬) 牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜の洋風煮 ゴールデンキウイ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 白身魚のめんたい焼き ワカメとエビの和えもの 味噌汁 (春菊・油揚げ) 抹茶ババロア	御飯140g 白身魚の煮付け ほうれん草の酢味噌和え かき玉スープ 黒蜜バナナ羹	御飯140g うなぎ丼 焼き茄子 清し汁 (はんぺん) 胡瓜の浅漬 フルーツ (びわ)	★七夕御膳★ 七夕散らし寿司 鶏肉のカレー焼き 冬瓜と海老の炊き合わせ 長芋の梅ジュレソースかけ 梅そうめん汁 七夕ゼリー	御飯140g 焼き魚 炒り豆腐 清し汁 (錦糸卵) コーヒーゼリー	御飯140g カレーライス(らっきょう) 白菜とカニのサラダ ほうれん草スープ マンゴープリン	御飯140g 青魚の胡麻焼き ビーフン炒め とろろ味噌汁 フルーツ (甘なつ)
夕食	麦ご飯140g 鶏肉のマールド煮 春雨サラダ なめこの清し汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g ゆで豚の柚子胡椒だれ 里芋の京風煮 桜えびと青菜のお浸し 赤だし味噌汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 焼き肉炒め 牛蒡サラダ とろろ昆布汁 お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯140g 白身魚の香味ソースかけ ツナマヨサラダ 豆腐のくず汁 たくあん漬	麦ご飯140g ピーマンと豚肉の黒酢炒め 胡瓜とじゃこのおろし和え 中華スープ お漬物 (しそ昆布) いちごムースケーキ	麦ご飯140g 海鮮と野菜の炒め物 小松菜のわさび醤油和え 清し汁 (竹の子) お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯140g 鶏肉のピリ辛ぼん酢だれ 大根の煮物 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (しば漬)
成分	エネルギー 1453 水分 967.4 たんぱく質 64.6 食塩相当量 7.1	1401 1055.0 69.5 6.5	1479 803.6 60.6 7.7	1624 1131.9 71.0 8.9	1317 946.2 54.8 6.4	1434 1078.6 57.8 9.4	1496 933.2 58.5 7.2

★7月7日は七夕です！

7月7日は七夕です。七夕のお祝いの始まりは子どもの成長を願う「節句」の一つであり、子どもが生まれてからお祝いをする桃の節句や端午の節句などと同じ行事なのです。

また、七夕と言えば「短冊」ですが、今では多くの方が好きなお願いごとを書いています。もともとは書道や織物などの習い事の上達をお願いするものだったと言われています！★





7月



予定献立表



	7月20日 (月) 海の日	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)	7月26日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・わかめ) さつま揚げと里芋の旨煮 おきうと お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・もやし) ひじきと大豆の煮物 蒸し鶏の和え物 お漬物 (はりはり漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ ゴールデンパン 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (みょうが・豆腐) 根菜の炒め煮 大根葉の和え物 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・玉麩) 切り昆布の煮付け わかさぎの甘露煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・しめじ) 白菜の旨煮 うぐいす豆 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ 卵焼き 牛乳
昼食	御飯140g 鮭の幽庵焼き オクラとちくわの和え物 味噌汁 (えのき・玉葱) ピーチムース	御飯140g 苦瓜と牛肉の炒めもの マカロニサラダ 春雨スープ マンゴープリン	御飯140g 魚の塩焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 (水菜・油揚げ) 抹茶ババロア	おにぎり70g 冷やしとろろそば 鶏レバーのしょうが煮 みかんゼリー	御飯140g うなぎのかば焼き 長芋とかりの梅なめ苺和え 清し汁 (蒲鉾) スイカ	御飯140g ポークケチャップ 青菜の塩昆布和え 冬瓜とハムのスープ ヨーグルトババロア	御飯140g 白身魚の酒蒸し ツルムツの酢味噌和え 梅そうめん汁 フルーツ (甘なつ)
夕食	麦ご飯140g 鶏の外付け揚げ (トマトソースかけ) ブロッコリーの柚子風味和え もずくの清まし汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 白身魚の和風あんかけ 豆腐の肉味噌かけ 清し汁 (手まり麩) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ さつま芋の甘辛煮 清し汁 (白菜・人参) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 白身魚の南部焼き かきわりと海老のサラダ ビーフンスープ たくあん漬 スイートポテト	麦ご飯140g 肉じゃが モズクの酢の物 かき玉スープ お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 (油揚げ・わかめ) お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード煮 ビーフン炒め 清し汁 (オクラ・椎茸) 胡瓜の床漬
成分	エネルギー 1357 水分 1017.1 たんぱく質 56.1 食塩相当量 7.1	1525 958.9 59.0 6.8	1392 898.6 61.9 8.5	1392 930.1 60.0 7.5	1438 1072.3 57.3 10.6	1461 1112.9 56.3 8.5	1446 878.2 66.6 7.7



「海の日」とは…?

海の日とは元々『海の記念日』という民間の記念日でした。この海の記念日というのは明治天皇が明治9年に船によって東北地方回られた事に由来したものです。その船は『明治丸』と呼ばれ、7月20日に横浜港にご帰着されました。そこで昭和16年、この日を記念し『海の記念日』としたのです。のちにこの日は『海の日』と呼ばれるようになり、国民の祝日として定着していきました。その趣旨は「海の恩恵に感謝し、海洋国家日本の繁栄を祝う」とされています。



予定献立表



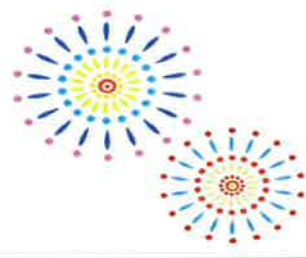
	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)	7月19日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ゆで干し大根の炒め煮 おきうと お漬物 (はりはり漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (ブヒ・蕪・麩) 芽ひじきの煮物 きびなご甘酢漬け お漬物 (つぼ漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ミートオムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・人参) 大豆の五目煮 めかぶ お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (玉葱・油揚げ) キャベツの旨煮 温泉卵 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (焼き麩・茄子) こんにゃくの炒め煮 錦糸和え お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン シュリアンスープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 チキンサラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 夏野菜と豚肉の香味炒め 野菜の甘酢和え 春雨スープ 杏仁豆腐	高菜チャーハン 餃子と焼売 コーンスープ メロンムース	御飯140g 肉豆腐 キャベツとちくわの和え物 茶そば汁 フルーツ (バナナ)	御飯140g 西京焼き 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (錦糸卵) ぶどうゼリー	御飯140g 鶏肉の柚子胡椒焼き 青梗菜の和風サラダ 味噌汁 (舞茸・わかめ) リンゴのコンポート	御飯140g 鯖の味噌煮 オクラの胡麻和え とろろ昆布汁 水ようかん	御飯140g 豚肉のネギ塩炒め 春雨サラダ 清し汁 (冬瓜) ミックスフルーツ
夕食	麦ご飯140g 白身魚の和風あんかけ 冬瓜の梅おほかた和え 帆立の甘煮 清し汁 (はんぺん) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g タンドリーチキン にがうりの炒め物 柚子風味清し汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	赤飯 銀鱈のみりん干し 里芋のゆず煮 湯葉の梅肉和え オクラの味噌汁 お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 豚肉の甘辛煮 ひじきサラダ 清し汁 (麩・蒲鉾) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 焼き鮭 炒り豆腐 みょうがの清し汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g ハンバーグ ツナマヨサラダ 水菜のスープ たくあん漬け	麦ご飯140g 白身魚の梅風味焼き 春菊のピーナツ和え 清し汁 (はんぺん) 桜大根漬け
成分	エネルギー 1360 水分 1005.6 たんぱく質 54.1 食塩相当量 7.8	エネルギー 1202 水分 682.3 たんぱく質 39.9 食塩相当量 7.2	エネルギー 1448 水分 809.7 たんぱく質 62.8 食塩相当量 7.3	エネルギー 1457 水分 876.4 たんぱく質 60.4 食塩相当量 8.3	エネルギー 1393 水分 986.0 たんぱく質 65.0 食塩相当量 7.6	エネルギー 1410 水分 1066.2 たんぱく質 53.3 食塩相当量 8.9	エネルギー 1327 水分 998.5 たんぱく質 53.4 食塩相当量 5.5

博多の夏の風物詩

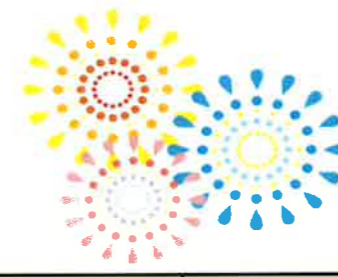
今回は山笠の起源についてです。諸説ありますが、一番有力とされているのが、鎌倉時代、仁治2年(1241年)博多で疫病が流行した際に承天寺の開祖・聖一国師(円爾)が町民が担いだ施餓鬼棚にのって、祈禱水を撒きながら町を清めてまわり、疫病退散を祈願してまわったことを発祥とするという説です。古い書物にもいくつか承天寺と山笠との関連性を立証する記述が見られ、清道を設けて山笠を奉納するのは、その時のお礼参りなのだとされています。

山笠が終われば夏本番です。夏バテや熱中症には十分注意しましょう！





予定献立表



	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)	8月2日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・麩) ゆで干し大根の旨煮 白菜のかくや和え はりはり漬け 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・豆腐) こんにゃくの炒め煮 ところ天 味のり カルシウム牛乳	パン コンソメスープ チーズオムレツ アメリカンチェリー 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・油揚げ) 金平ごぼう 筍の土佐煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・豆腐) キャベツとツナの旨煮 白花豆 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) 里芋のそぼろ煮 おきうと お漬物 (味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ ポパイサラダ カルシウム牛乳
昼食	★流しそうめん会★ おにぎり そうめん う巻きと唐揚げ スイカ	御飯140g ハヤシライス 茄子の揚げだし キャベツのスープ いちごババロア	御飯140g 焼き鯖 ワカメとエビの和えもの 柚子風味清し汁 杏仁豆腐	御飯140g 豚の生姜焼き ブロccoliの辛子和え 清し汁 (花麩) ジョア(ブルーベリー)	御飯140g 青魚の胡麻焼き なます和え ほうれん草スープ 黒蜜バナナ羹	赤飯 鶏肉の柚子胡椒焼き モズクの酢の物 清し汁 (はんぺん) リンゴのコンポート	御飯140g 魚の煮付け ビーフン炒め 味噌汁 (大根・油揚げ) 練乳ミルク寒天
昼食	麦ご飯140g 豚肉のごま味噌炒め 海藻サラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 白身魚の磯風味焼き くらげの中華酢の物 味噌汁 (里芋・玉葱) たくあん漬け	麦ご飯140g 鶏団子の煮おろし 三色野菜の和え物 とろろ味噌汁 お漬物 (しそ昆布) クリームブッセ	麦ご飯140g サーモンステーキ ニガウリの梅おかか和え ワンタンスープ お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g すき焼き風煮物 もやしの和え物 赤だしなめこ汁 お漬物 (しば漬け)	★屋上バーベキュー★ おにぎり バーベキュー 焼きそば 枝豆 フルーツ盛り合わせ	麦ご飯140g 豚肉のネギ塩炒め ピーマンとじゃこの和え物 海老団子の清し汁 めんたいこ
成分	エネルギー 1654 水分 780.9 たんぱく質 65.5 食塩相当量 10.3	エネルギー 1394 水分 1182.7 たんぱく質 60.4 食塩相当量 8.1	エネルギー 1309 水分 963.8 たんぱく質 56.6 食塩相当量 7.2	エネルギー 1415 水分 976.5 たんぱく質 60.5 食塩相当量 7.7	エネルギー 1484 水分 1002.4 たんぱく質 58.0 食塩相当量 7.4	エネルギー 2043 水分 1217.8 たんぱく質 102.9 食塩相当量 8.8	エネルギー 1437 水分 854.3 たんぱく質 59.3 食塩相当量 6.9

★茄子の美肌効果★

茄子のほとんどは水分で出来ています。皮の色素成分はポリフェノールの一種「ナスニン」と呼ばれ、抗酸化作用に優れ、肌のしみ、そばかす、シワなどの肌の老化やガン予防に効果があると言われていています。夏の紫外線は、シミの原因となるメラニン色素を増加させてしまいます。こんな時こそ、抗酸化作用の優れたポリフェノールが豊富な「茄子」がオススメです！ただし、茄子には身体を冷やす働きがあるので、食べ過ぎには注意しましょう。

