

★7月★

予定献立表



	7月4日 (月)	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)	7月9日 (土)	7月10日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・舞茸) こんにゃくの炒め煮 筍の土佐煮 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 ヤングコーンのサラダ 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 (青梗菜・油揚げ) 里芋とさつま揚げの旨煮 鰯の香梅煮 海苔の佃煮 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 スパゲティサラダ 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) 抹茶パバロア	御飯140g 白身魚の煮付け ひじきの和風マリネ かき玉スープ にんじんゼリー	御飯140g 焼き肉炒め ほうれん草の酢味噌和え 清し汁 (はんぺん) フルーツ (びわ)	★七夕御膳★ うなぎ丼 茄子の揚げだし 冷奴 ぼん酢ジュレソース 三色そうめん汁 七夕ゼリー	御飯140g 焼き鮭 鶏レバーのしょうが煮 中華スープ コーヒーゼリー	御飯140g 照り焼きハンバーグ 白菜のカニサラダ コーンスープ マンゴープリン	御飯140g 青魚の胡麻焼き ピーマン炒め とろろ味噌汁 桜餅風ゼリー
夕食	麦ご飯140g 鶏肉のマールド煮 胡瓜と湯葉の和え物 なめこの清し汁 お漬物 (べったら漬) 棒ドーナツ	麦ご飯140g ゆで豚の柚子胡椒だれ ぬた芋 (宮崎県郷土料理) 赤だし味噌汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 春雨サラダ とろろ昆布汁 お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯140g 鶏肉のカレー焼き スパゲッティサラダ 清し汁 (カニカマつまみれ) 沢庵 桃タルト	麦ご飯140g 豚肉の黒酢炒め もやし和え物 清し汁 (竹の子) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 海鮮と野菜の炒め物 蒸し鶏の山葵醤油和え 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯140g 鶏肉のピリ辛ぼん酢だれ さつま芋の甘露煮 梅そうめん汁 お漬物 (しば漬)
成分	エネルギー 1436 水分 961.3 たんぱく質 65.9 食塩相当量 7.5	1424 1025.7 64.4 5.7	1449 874.0 59.2 7.5	1708 987.9 71.2 7.8	1351 917.7 57.1 6.2	1455 1035.0 66.0 9.4	1712 840.8 62.9 6.8

★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11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	7月15日 (金)	7月16日 (土)	7月17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 (胡瓜の浅漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (ブロッコリー・麩) 芽ひじきの煮物 きびなご甘酢漬け お漬物 (つぼ漬) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ミートオムレツ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (油揚げ・人参) 南瓜のそぼろ煮 帆立の甘煮 お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (玉葱・麩) 白菜の旨煮 温泉卵 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆苗・茄子) こんにゃくの炒め煮 鮭の昆布巻き お漬物 (高菜漬) 牛乳	パン シュリアンスープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 デラウエア 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 柚子風味清し汁 杏仁豆腐	高菜チャーハン 小籠包 ほうれん草スープ 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 白身魚の塩麹焼き 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (湯葉) ぶどうゼリー	御飯140g 鶏肉の柚子胡椒焼き 炒り豆腐 味噌汁 (舞茸・わかめ) 甘酒豆乳羹	御飯140g 白身魚の梅風味焼き オクラのおかか和え 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) ラフランスゼリー
夕食	麦ご飯140g 白身魚の和風あんかけ 冬瓜の梅おかか和え 春雨スープ お漬物 (べったら漬) どらやき	麦ご飯140g 鶏肉のバターマスタード にがうりの炒め物 もずくの清まし汁 お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 里芋の京風煮 オクラの味噌汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 豚肉の甘辛煮 ひじきサラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き コンソメパスタ みょうがの清し汁 漬物 (しば漬)	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	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 春菊のピーナツ和え 清し汁 (はんぺん) 桜大根漬
成分	エネルギー 1451 水分 1022.6 たんぱく質 56.0 食塩相当量 8.0	1331 729.0 51.2 7.5	1362 924.1 58.3 6.9	1410 818.0 56.4 7.5	1650 957.5 67.8 8.9	1450 1048.6 54.2 8.5	1389 997.9 52.0 6.0

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)が町民が担いた施餓鬼棚にのって、祈祷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！





7月



予定献立表



	7月18日 (月) 海の日	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)	7月22日 (金)	7月23日 (土)	7月24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 八彩しそ酢和え めんたいこ カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ コーンサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (みょうが・豆腐) 根菜の炒め煮 桜えびと青菜のお浸し 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 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・しめじ) キャベツの旨煮 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 ゆで卵 牛乳
昼食	御飯140g 鮭の西京焼き ピーマンとじゃこの和え物 味噌汁 (椎茸・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 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (水菜・油揚げ) 練乳ミルク寒天	おにぎり70g (ゆかり) 冷やしとろろそば 出し巻き卵 スイカ	御飯140g 白身魚のかば焼き オクラとささ身のわさびマリネ 清し汁 (蒲鉾) みかんゼリー	御飯140g 豚の生姜焼き 青菜の塩昆布和え 冬瓜とハムのスープ パインゼリー	御飯140g 白身魚の酒蒸し ツルみ汁の酢味噌和え 梅そうめん汁 くずもち風ゼリー
夕食	麦ご飯140g 鶏の夏野菜トマトソースがけ 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 白身魚の磯風味焼き 豆腐の肉味噌がけ 清し汁 (手まり麩) 漬物 (奈良漬) わらびもち	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 カリフラワーと海老のサラダ ビーフンスープ たくあん漬	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) かぼちゃプリン	麦ご飯140g 青魚のバジル焼き 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 鶏肉のマリネ煮 小松菜のツナ炒め 清し汁 (オクラ) 胡瓜の床漬
成分	エネルギー 1370 水分 1020.7 たんぱく質 57.2 食塩相当量 7.5	1608 884.6 58.8 7.1	1459 929.3 67.7 8.0	1272 911.8 59.0 7.8	1314 1011.2 57.1 8.9	1444 1069.3 53.7 7.7	1368 845.6 67.6 7.1



「海の日」とは…?

海の日は元々『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25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)	7月30日 (土)	7月31日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(椎茸・油揚げ) ゆで干し大根の旨煮 めかぶ お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(水菜・さつまいも) 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 きのこサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(茄子・麩) 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 納豆 お漬物(味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ 南瓜の洋風煮 ゴーレツパイン カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 青魚の照り焼き ポテトサラダ つみれ汁 黒ごまプリン	御飯140g *ハヤシライス 海藻サラダ キャベツのスープ 杏仁豆腐	御飯140g 焼き鯖 にがうりの炒め物 味噌汁(舞茸・豆苗) フルーツ(バナナ)	セレクト食 A: 冷やし中華 B: 牛タン丼 ひすい餃子 清し汁(花麩) ショア(ブルーベリー)	御飯140g 豚肉のネギ塩炒め ブロッコリーの辛子和え ほうれん草スープ いちごババロア	御飯140g うなぎの蒲焼き モズクの酢の物 清し汁(はんぺん) ソフール	御飯140g 魚の煮付け ピーマン炒め 味噌汁(大根・油揚げ) 抹茶水ようかん
夕食	麦ご飯140g 豚肉の高菜炒め 茄子の揚げだし 清し汁(蒲鉾) お漬物(べったら漬) くずきり	麦ご飯140g 揚げ魚の和風あんかけ 三色野菜の和え物 味噌汁(里芋・玉葱) たくあん漬	麦ご飯140g 海老のチリソース炒め くらげの中華酢の物 豆腐のサンラータン お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g サーモンソテー スパゲッティサラダ ワンタンスープ 漬物(奈良漬) ミニアップデザート(抹茶)	麦ご飯140g 青魚の胡麻焼き もやしの和え物 赤だしなめこ汁 お漬物(しば漬)	麦ご飯140g コロッケ ワカメとエビの和えもの オクラの味噌汁 お漬物(つぼ漬)	麦ご飯140g すき焼き風煮物 ほうれん草の酢味噌和え 柚子風味清し汁 めんたいこ
成分	エネルギー 1586 水分 887.2 たんぱく質 55.8 食塩相当量 7.6	1433 1198.2 57.0 8.8	1627 942.9 95.0 7.2	1498 934.5 61.1 8.5	1493 947.5 60.5 7.4	1556 936.5 61.5 6.9	1469 954.3 61.1 6.8

■7月30日は土用丑の日です

土用は本来雑節の1つで、立春、立夏、立秋、立冬が訪れるまでの18日間のことを土用と呼び、年に4回あります。この中でも、立秋までの18日間が1年のうちで最も暑い日といわれ、「土用」には、うなぎを食べて、夏バテしないようにとの風習があります。

また、丑の日とは、災難を受けやすい日とされ、丑の方角の守護神が玄武という黒い神様だったため、「黒い物を食べる」というおまじないが考えられました。うなぎ・どじょう・ナスなど黒い物を食べたのが始まりとされています。

