



7月



二枚橋保育園

七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを

書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）

と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは

古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から

伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものと

いわれています。

七夕の行事食

例年ですと、ホールで七夕バイキングを行います

それぞれのお部屋での食事となります。星形のクロック

天の川をイメージしたそうめんなど七夕にちなんだ

メニューを考えております。お楽しみに！！

旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンC
- 枝豆…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れた加減を補える
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をさらさらにするDHA・EPAを含む。



おにぎりの日は8日(水)です。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。

ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	水	ひじきとコーンの天ぷら・五目煮(豚入り)・トマトすまし汁(厚揚げ、ほうれん草)・グレープフルーツ	ためきおにぎり お茶	416
2	木	八宝菜・酢の物(卵入り)・チーズみそ汁(板ふ、ふのり)・すいか	キャットゼリー	398
3	金	さばの味噌煮・マドアンサラダ・ミニトマトすまし汁(まいたけ、にら)・パイナップル	わかめうどん	381
4	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、板ふ)・バナナ	クレープ	
6	月	大根のそぼろ煮・シロイサダ・ミニトマトみそ汁(絹豆腐、長葱)・バナナ	卵サンド スキムミルク	453
7	火	七夕そうめん・三色丼・星のクロック・トマト醤油フリヂ・すいか・カルピス	七夕ゼリー おせんべい	
8	水	おにぎりの日△チーズ入り茶碗蒸し・鶏ささみごまダレ・キャベツすまし汁(水煮筍、わかめ)・オレンジ	豆腐白玉 お茶	417
9	木	すみれ組手作り餃子小切干大根いり煮・チーズみそ汁(なめこ、長葱)・パイナップル	おいなりさん お茶	459
10	金	鮭の利休揚げ・七目納豆・大根ゆかり和えすまし汁(椎茸、玉葱)・キウイ	カレー風 お茶	515
11	土	手作り弁当・スープ(卵、わかめ)・オレンジ	ミニパン	
13	月	鱈フライタルソース・華風和え・ほうれん草すまし汁(白菜、板ふ)・すいか	ピーナツサンド スキムミルク	568
14	火	豚肉ソースマリネ・マロニサダ・ブロッコリースープ(えのき、ピーマン)・グレープフルーツ	ヨーグルトドーナツ お茶	449
15	水	マヨネーズ和え春巻・ひじきの煮物・もやしみそ汁(玉葱、厚揚げ)・バナナ	味噌おにぎり お茶	521
16	木	ミートローフ・胡瓜とわかめの酢の物・白菜お浸しすまし汁(卵豆腐、万能葱)・オレンジ	ロックケーキ お茶	420
17	金	さばの竜田揚げ・ほうれん草のごま和え・トマトみそ汁(なめこ、長葱)・パイナップル	冷やし中華	453
18	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、卵)・バナナ	カップアイス	
20	月	竹の子と鶏のつくね・じゃが芋枝豆サラダ・トマトみそ汁(大根、人参)・オレンジ	コーンポトーフ スキムミルク	545
21	火	魚のマリネ・海藻サラダ・ブロッコリースープ(白菜、ピーマン)・バナナ	たらこスパゲティ お茶	401
22	水	お誕生会☆(お箸のみ持たせてください)	お楽しみ	
23	木	海の日でお休み		
24	金	スポーツの日でお休み		
25	土	手作り弁当・スープ(わかめ)・グレープフルーツ	ぶにたま	
27	月	チキンカレー・ビーンズサラダ・コーンスープ(しめじ、コーン)・グレープフルーツ	りんごジャムサンド スキムミルク	411
28	火	あじの塩焼き・こんにゃく白和え・もやしみそ汁(絹豆腐、なめこ)・バナナ	冷やしカレーうどん	474
29	水	豆の天ぷら・もやしのナムル・キャベツすまし汁(水煮筍、わかめ)・オレンジ	きりせんしょ お茶	399
30	木	鶏のさっぱり煮・さつま芋サラダ・コーンみそ汁(大根、油揚げ)・すいか	まぜまぜアイス	522
31	金	鱈の変わり揚げ・利休和え・ブロッコリースープ(白菜、ピーマン)・パイナップル	ブラウニー お茶	484