

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1<br>胚芽ご飯<br>魚の照焼き<br>五目きんぴら炒め<br>じゃが芋の味噌汁<br>かぼちゃのケーキ<br>豆乳                           | 2<br>胚芽ご飯<br>麻婆豆腐<br>トマトとオクラの酢醤油和え<br>かきたま汁<br>オレンジ<br>きなこトースト<br>牛乳              | 3<br>胚芽ご飯<br>鯖のカレーピカタ<br>春雨ナムル<br>鶏肉とエノキのスープ<br>バナナ<br>焼き芋<br>牛乳              | 4<br>備蓄カレー<br>マセドアンサラダ<br>えのきと青梗菜の清まし汁<br>チーズ<br>ブルー<br>気になる野菜（白ぶどう&ほうれんそう）   | 5<br>ちらし寿司(鮭)<br>キャベツと竹輪の和え物<br>そうめん汁<br>オレンジ<br>天の川ゼリー<br>星食べよ<br>むぎちゃ | 6<br>さかなぞぼろご飯<br>豆腐ちゃんぶるー<br>アーサ汁<br>ほと麦おこし<br>バナナ    |
| 8<br>もずく丼<br>ゆし豆腐(ねぎ)<br>からし菜の胡麻和え<br>ビスコ<br>ゼリー<br>豆乳                                 | 9<br>胚芽ご飯<br>魚の甘酢あんかけ<br>ヒジキとモヤシのサラダ<br>麩とわかめの味噌汁<br>ブアマンケーキ<br>ジョア マスカット味(80ml)  | 10<br>胚芽ご飯<br>ローストチキン<br>コロコロソテー<br>ニラと卵のスープ<br>オレンジ<br>ちんすこう<br>味付けいりこ<br>牛乳 | 11<br>胚芽ご飯<br>豆腐の肉味噌あんかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>アーサとかまぼこのすまし汁<br>やさしいふりかけ(いろいろやさしい)<br>黒糖ケーキ<br>牛乳                                       | 12<br>なすのミートスパゲティー<br>カボチャサラダ<br>冬瓜スープ<br>すいか<br>おにぎり(おかか、チーズ)<br>むぎちゃ  | 13<br>ごぼうピラフ<br>オクラのおかか和え<br>しめじと麩の味噌汁<br>焼き芋<br>オレンジ |
| 15<br> | 16<br>納豆ご飯<br>ちむしんじ<br>からし菜炒め<br>バナナ<br>ふむふむ<br>ブルー<br>豆乳                         | 17<br>胚芽ご飯<br>魚の西京焼き<br>ゴーヤーサラダ<br>豆苗の味噌汁<br>プリン<br>ジャムサンド<br>牛乳              | 18<br>胚芽ご飯<br>松風焼<br>人参しりしり<br>南瓜の味噌汁<br>お魚ふりかけ<br>シリアル<br>牛乳   | 19<br>沖縄そば<br>白和えサラダ<br>バナナ<br>おにぎり(ツナみそ)<br>むぎちゃ                       | 20<br>鮭じゃご飯<br>肉じゃが<br>青菜と玉葱の味噌汁<br>はちや米<br>バナナ       |
| 22<br>タコライス<br>マッシュポテト<br>きのこの清まし汁<br>黒糖蒸しケーキ<br>牛乳                                    | 23<br>胚芽ご飯<br>白身魚のみそマヨネーズ焼き<br>モウウィとわかめの酢の物<br>豆腐とコーンのスープ<br>ホットドッグ風<br>ジョア(80ml) | 24<br>胚芽ご飯<br>鶏肉のトマトソースかけ<br>切干大根サラダ<br>へちまの味噌汁<br>バナナ<br>もずく天ぷら<br>むぎちゃ      | 25<br>おべんとう<br><br>じゃがいもチーズケーキ<br>パイナップル<br>牛乳 | 26<br>胚芽ご飯<br>魚の有馬焼き<br>パパイヤサラダ<br>野菜と大豆のスープ<br>スティックパン<br>牛乳           | 27<br>五目ご飯<br>野菜チャンプルー<br>小松菜の味噌汁<br>紫芋チップ<br>バナナ     |
| 29<br>キッズピビンバ<br>わかめスープ<br>ジョア<br>野菜スティック(SAWA)<br>ハッピーチーズ<br>むぎちゃ                     | 30<br>胚芽ご飯<br>魚の有馬焼き<br>五目大豆煮<br>豆苗の味噌汁<br>胚芽クッキー<br>バナナ<br>牛乳                    | 31<br>胚芽ご飯<br>チーズハンバーグ<br>ごま和え(小松菜)<br>オニオンスープ<br>お魚ふりかけ<br>じゃこトースト<br>むぎちゃ   |   |   |   |



～7月行事食～  
 ☆ちらし寿司  
 ☆キャベツとちくわの和え物  
 ☆そうめん汁 ☆オレンジ  
 ☆天の川ゼリー



□なぜ短冊に願いごとをかくの？  
 裁縫が上手な織姫にあやかり、裁縫や書道、詩歌などの手習いが上達するようにお祈りしたことが始まりだと言われています。

□なぜ短冊を笹や竹に飾るの？  
 生命力が強く、まっすぐ育つ笹や竹に飾ることで、子どもたちが健やかに成長できるように祈りを込めて笹や竹に飾るようになったと言われています。