



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しゅうじんのりより 精選料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

七夕とは年に一度7月7日に、織姫と彦星が天の川を渡って出会う日の事です。笹の葉に華やかな飾りつけをしたり、短冊に願い事を書いたり、日本の伝統的な行事です。

7/7 七夕献立

- ・牛乳
- ・パン
- ・春雨スープ
- ・星形ハンバーグ
- ・もやしのソテー
- ・七夕ゼリー



1日(水)	2日(木)	3日(金)
 牛乳 減量ごはん カレーうどん ひじきとツナの煮物 NEW 	 牛乳 パン 豆乳コーンチャウダー パッファローチキン NEW アメリカ料理	 牛乳 ごはん 八宝菜 にらまんじゅう ナムル NEW

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
 牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 豚肉のしょうが炒め NEW 	 牛乳 パン 春雨スープ 星形ハンバーグ もやしのソテー 七夕ゼリー 七夕献立	 牛乳 ごはん かきたま汁 豚肉と大豆の煮物 【除去食】 かきたま汁 (卵抜き) 	 牛乳 パン 減量パン ミートスパゲティ 海藻サラダ 	 牛乳 ごはん 沢煮焼 さばの塩焼き おひたし

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
 牛乳 ごはん ボークカレー ささみの中華サラダ 福神漬け 	 牛乳 うずまきパン オニオンスープ ポテトピザ 【除去食】 ポテトピザ (乳抜き) 	 牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁 あじフライ パンサンデー のりふりかけ	 牛乳 パン 肉団子のスープ 鶏肉のトマト煮 シャーベット

