



月	火	水	木	金	予約締切
6月30日◎夏越の祓◎	1日◆半夏生◆	2日	3日	4日	
夏越祓のかき揚げ丼 豆腐となめこの赤出汁 野菜の海苔和え 水無月	たこ飯 南瓜の味噌汁 鯖の塩焼き 胡瓜の梅かつお和え 半夏のはげ団子	ごはん ニラ玉スープ エビイカチリ豆腐 ごまだれ春雨サラダ メロンミルクプリン	もち麦ごはん じゃが芋の味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツと竹輪のマヨ炒め トマトとチーズの塩昆布和え	コーヒー牛乳 セルフハンバーガー フレンチフライ クリーミートマトスープ 果物(小玉スイカ)	6/20 (金) 18:30
エネルギー 838 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 28.0 g 脂質 23.2 g	エネルギー 810 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.0 g 脂質 25.3 g	エネルギー 792 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.8 g 脂質 22.1 g	エネルギー 780 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.8 g 脂質 28.0 g	エネルギー 817 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 24.6 g 脂質 33.7 g	
7日☆七夕献立☆	8日※チキン南蛮の日※	9日	10日※冬瓜の日※	11日	
鰯蒲焼きのちらし寿司 七夕汁 野菜のごまみそがらめ 星のきらきらゼリーポンチ	もち麦ごはん カレー風味の味噌汁 チキン南蛮 青菜の冷たい煮浸し レモンゼリー	ごはん もやしの担々ごま味噌汁 揚げなすとわかさぎの南蛮漬け 小海老とトマトのサラダ 果物(小玉スイカ)	スタミナ丼 冬瓜のスープ さっぱりポテサラ 白ごまミルク寒天	ツナ玉ケチャプライス ミルクスープ ガーリックマスタードサラダ 果物(メロン)	6/27 (金) 18:30
エネルギー 836 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.5 g 脂質 25.9 g	エネルギー 858 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 37.3 g 脂質 30.7 g	エネルギー 817 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 29.7 g 脂質 30.6 g	エネルギー 815 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 31.1 g 脂質 26.2 g	エネルギー 763 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 29.7 g 脂質 29.1 g	
14日	15日♪スポーツ大会♪	16日	17日	18日	
ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉のカレー風味唐揚げ ごまじゃこ野菜炒め ひじきと大豆の和風サラダ		冷やし中華 豆・芋・いりこの海苔塩揚げ 冬瓜のそぼろ煮 果物(小玉スイカ)	とうもろこしご飯 いかの味噌マヨ焼き ゴーヤチャンプルー シャキシャキじゃが芋の和え物 トマトのお吸い物	夏野菜のカレーライス (A:辛口 B:甘口) 蒟蒻と海藻の青じそサラダ フルーツカルピス寒天	7/4 (金) 18:30
エネルギー 786 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.2 g 脂質 31.2 g		エネルギー 798 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.4 g 脂質 28.7 g	エネルギー 755 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.7 g 脂質 27.4 g	エネルギー 851 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 29.7 g 脂質 26.7 g	

◆1日 半夏生(はんげしょう)献立◆ 【たこ】【鯖】【はげ団子】

*「半夏生」とは、「半夏という植物が生える頃」という意味で、夏至から数えて11日目の日のことをいいます。2025年は7月1日にあたります。この頃はちょうど田植えが終わる時期で、無事に農繁期が終わったことに感謝し、これからの暑い夏に備えて休養をとる日だったようです。

①関西地方では、「稲の根が、たこの足のように四方八方しっかりと根付きますように」と願い、【たこ】を食べる風習があります。ちょうど明石のたこが美味しくなる季節でもあります。②福井県奥越地方では、丸焼きの【鯖】を食べる風習があります。昔、大野の殿様が領民に、田植えで疲れた身体をいやして暑い夏を乗り切ってもらうために配ったことが始まりだそうです。③【はげ団子】は香川県の郷土料理で、半夏生に収穫したての小麦粉で団子をつくり、自然の恵みに感謝しながら農作業の休息をとる習わしがあります。

☆7月7日は七夕☆

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



水分補給は水か麦茶にしよう

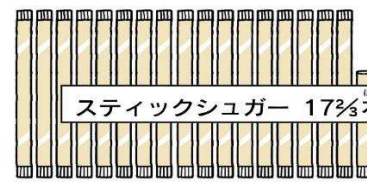
ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。

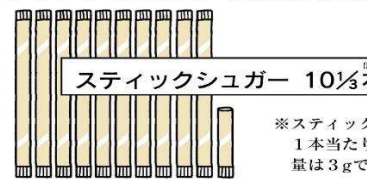
飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17% 本分

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



スティックシュガー 10% 本分

※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。