



令和4年 7月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
								1日	南蛮漬け 和え物 すまし汁 深川めし 牛乳 丸ピザ	2日	同園会
4日	豚とピーマンの炒め物 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 ご飯 牛乳 南瓜饅頭	5日	雷豆腐 和え物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 のり塩ポテト	6日	まぐろのかき揚げ 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 きなこ棒	7日	七夕献立 鮭寿司 煮凝り にゅう麺 牛乳 索餅	8日	塩肉じゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 りんごのスコーン	9日	鶏飯 大豆としらすの甘辛煮 果物 牛乳 ビスケット
11日	野菜炒め 豆と牛蒡の磯部揚げ 冷や汁 麦ご飯 牛乳 りんごと豆腐のドーナツ	12日	鰯のみぞれ煮 とろとろ和え 味噌汁 ご飯 牛乳 コロコロポテト	13日	なすとチキンの甘酢炒め とうもろこし 具たくさん味噌汁 ご飯 牛乳 じゃがいも餅	14日	豆腐の松風焼き風 人参のたらこ炒め すまし汁 混ぜご飯 牛乳 フレンチトースト	15日	鯖のそぼろ丼 和え物 味噌汁 果物 牛乳 フルーツヨーグルト	16日	夏野菜のつけ冷しゃぶ素麺 おにぎり 果物 牛乳 クッキー
18日	海の日	19日	鶏の梅しそ春巻き 切干大根の煮物 味噌汁 ご飯 牛乳 カップケーキ	20日	煮込みハンバーグ サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	21日	土用の丑の日 冬瓜の煮物 酢の物 すまし汁 うなぎの混ぜご飯 牛乳 黒ゴマプリン	22日	煮魚 南瓜の煮つけ 味噌汁 ご飯 牛乳 さつまいものガレット	23日	いわしのかば焼き 和え物 豚汁 麦ご飯 牛乳 果物
25日	餃子 ナムル スープ ご飯 牛乳 錦玉かん	26日	鯖の塩焼き 煮びたし 味噌汁 麦ご飯 牛乳 カルピス蒸しパン	27日	じゃがいもと鶏の甘辛煮 がんものなめこおろし 味噌汁 ご飯 牛乳 スイカゼリー	28日	厚揚げのラタトゥイユ サラダ スープ パン 果物 牛乳 おにぎり	29日	鶏と大豆の揚げ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ごぼうのココアケーキ	30日	井ぶり 和え物 味噌汁 牛乳 果物

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

7月7日 七夕：古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句の一つにも数えられている。

毎年7月7日の夜に、願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残っている。

七夕のおやつ「索餅」・・・揚げ菓子。七夕に索餅を食べると1年間無病息災ですごせる。など所説あります。

21日 土用の丑の日：夏の土用の期間の丑の日に精の付く食べ物を食べる風習がある。

旬の食材：ズッキーニ・ゴーヤ・おくら・とうもろこし・レタス・モロヘイヤ・茄子・鮎・蛸・まぐろ・うなぎ・さくらんぼ・もも・メロン