



# 7月の南犬立



## 七夕

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
献立	ごはん 鶏肉とごぼうの卵とじ (卵) 小松菜の煮びたし みそ汁 オレンジ	ごはん いり鶏 ブロッコリーのツナ和え (卵) みそ汁 キウイ	バターロール 白身魚のトマトソース (乳) もやしのカレーソテー バナナ 牛乳	ごはん なすと豚肉のみそ炒め いんげんのおかか和え (卵) すまし汁 グレープフルーツ	枝豆ごはん 鶏肉のからあげ (小麦) とうがんのそばろ煮 天の川汁 (小麦) パイナップル
使用食材	精白米・ごぼう・人参・鶏卵・グリーンピース 小松菜・油揚げ・大根 オレンジ	精白米・鶏むね肉・じゃがいも・人参・玉葱 ごぼう・たけのこ水煮・生椎茸・グリーンピース アスパラ・パルメーザン・小松菜・長葱・ゆい	バターロール・かれい・ホールトマト・にんにく 玉葱・パセリ・もやし・チンゲン菜・豚挽き肉 バナナ・牛乳	精白米・豚小間・なす・玉葱・人参 いんげん・ちくわ・豆腐・わかめ グレープフルーツ	精白米・枝豆・鶏もも肉・生姜・とうがん 鶏きん肉・ひやむぎ・人参・おくら パイナップル
栄養価	エネルギー 362 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 15.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 402 kcal 脂質 9.8 g たんぱく質 16.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 308 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 19.4 g 食塩 1.0 g	エネルギー 345 kcal 脂質 8.3 g たんぱく質 13.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 399 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 16.4 g 食塩 2.7 g
	9 (月)	10 (火)	11 (水)		
献立	夏野菜のカレーライス (小麦・乳) コールスローサラダ (卵) オレンジ	ごはん 豚肉と卵の炒め物 (卵・ごま) 春雨サラダ みそ汁 グレープフルーツ	☆ おやつ ☆ バナナマフィン (卵) オレンジジュース		
使用食材	精白米・豚挽き肉・なす・かぼちゃ・玉葱 人参・生姜・にんにく・キャベツ きゅうり・コーン・オレンジ	精白米・豚小間・鶏卵・小松菜・長葱・人参 生椎茸・春雨・きゅうり・キャベツ とうがん・油揚げ・グレープフルーツ	ホットケーキミックス・鶏卵・バナナ オレンジジュース		
栄養価	エネルギー 391 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 10.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 390 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 15.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 172 kcal 脂質 5.2 g たんぱく質 2.7 g 食塩 0.2 g		

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。

### 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(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」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**  
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



### 夏バテ予防の食事

暑いが続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

**落ちた食欲を取り戻す味つけ**

- カレー粉 → さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなる