

# 週間予定献立表

令和7年8月



|        | 8月4日(月)                                                               | 8月5日(火)                                                                                | 8月6日(水)                                                                  | 8月7日(木)                                                                                                                     | 8月8日(金)                                                                   | 8月9日(土)                                                              |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 昼<br>食 | ごはん<br>味噌汁(豆腐、葱)<br>チキン南蛮風<br>南瓜の甘露煮<br><br>もやしの青じそサラダ<br><b>みかん缶</b> | ごはん<br>味噌汁(卵)<br>牛肉とピーマンのオイスター風味<br>かぶとつみれの煮物<br><br>ほうれん草カニカマ和え<br><b>ブルーベリーヨーグルト</b> | ごはん<br>味噌汁(ワカメ、葱)<br>さばのみりん焼き<br>大根の炒り煮<br><br>菜の花辛子和え<br><b>青リンゴゼリー</b> | <b>セタノーマン</b><br><br><br><b>フルーツカクテル</b> | ごはん<br>味噌汁(もやし、揚げ)<br>赤魚の粕漬け焼<br>ふきの炒り煮<br><br>キャベツとハムのサラダ<br><b>パイン缶</b> | ごはん<br>味噌汁(小松菜)<br>鶏大根煮<br>ジャーマンポテト<br><br>茄子の生姜和え<br><b>オレンジゼリー</b> |
|        | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                   | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                                    | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                      | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                                                                         | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                       | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                  |
|        | 580 19.7g 17.2g 87.2g 2.0g                                            | 623 20.6g 25.1g 77.0g 2.7g                                                             | 519 21.8g 14.2g 84.1g 2.8g                                               | 553 19.4g 14.7g 86.6g 8.3g                                                                                                  | 438 19.5g 6.0g 78.0g 2.4g                                                 | 550 19.3g 13.8g 86.2g 2.7g                                           |
|        |                                                                       |                                                                                        |                                                                          |                                                                                                                             |                                                                           |                                                                      |



セタとは、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える7日の夜のこと。短冊に願い事を書いて、笹竹に飾り付けます。

北海道は、子供たちが「ロウソク出ーせ出ーせよ」と歌いながら家を周ってお菓子をもらう「ロウソクもらい」という風習があります。「ローソク出ーせー出ーせーよー 出ーせーないとー かっちゃんぞー おーまーけーにーひっかくぞー」 漁師町では「今年豊年セタまつり」という歌詞からはじまることが多く、地域によって異なります。皆様の地域ではどんな歌詞でしたでしょうか？

セタには、天の川をイメージした「ソーメンが良く食べられます。暑い時期にぴったりなメニューです。



|        | 8月11日(月)                                                                  | 8月12日(火)                                                               | 8月13日(水)                                                                      | 8月14日(木)                                                                    | 8月15日(金)                                                                                                                                    | 8月16日(土)                                                                     |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 昼<br>食 | <b>コーンご飯</b><br>中華スープ(玉葱)<br>豚肉のジンギスカン風<br><br>マカロニサラダ<br><b>イチゴヨーグルト</b> | ごはん<br>味噌汁(卵、葱)<br>ます塩焼き<br>高野豆腐の含め煮<br><br>かぶの浅漬け風<br><b>マスカットゼリー</b> | ごはん<br>味噌汁(小松菜)<br>オムレツデミソース<br>揚げ茄子の煮浸し<br><br>ほうれん草のくるみ和え<br><b>バニラババロア</b> | ごはん<br>味噌汁(高野豆腐、葱)<br>たらと野菜の焼き浸し<br>花型豆腐の含め煮<br><br>菜の花しらす和え<br><b>りんご缶</b> | <b>冷やしためき<br/>うどん</b><br><br><br>春巻き<br><b>ミニまんじゅう</b> | ごはん<br>味噌汁(かぶ、大根葉)<br>さばの漬け焼き<br>もやしソテー<br><br>ブロッコリーピーナッツ和え<br><b>マンゴー缶</b> |
|        | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                       | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                    | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                           | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                         | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                                                                                         | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩                                                          |
|        | 665 20.1g 27.9g 80.9g 2.1g                                                | 496 26.0g 11.0g 71.8g 2.3g                                             | 554 14.4g 17.9g 85.3g 2.5g                                                    | 475 23.0g 6.8g 81.5g 2.6g                                                   | 547 12.0g 13.9g 92.0g 3.5g                                                                                                                  | 526 23.2g 15.5g 82.2g 2.5g                                                   |
|        |                                                                           |                                                                        |                                                                               |                                                                             |                                                                                                                                             |                                                                              |



山の日とは、2014年に制定され、2016年よりカレンダーに加わった新しい国民の祝日です。通常は8月11日が山の日とされており、「山に親しむ機会を得る中で恩恵に感謝しよう」という趣旨が込められています。日本は周囲を海に囲まれているうえ、国土の半分以上が山で占められているため、古来より海や山の恵みを受けてきました。さまざまな神々が祀られている日本の中でも、海や山に関する神話や逸話が多いことから、日本人と自然の深い関わりがうかがえます。山は、空から降ってきた雨を一度受け止めてくれたり、動物が住む場所だったり、「木でできたもの」を生み出す場所だったり…私たちの生活といろいろなところで繋がっている、なくてはならないもの。

山をこれからも大切にしようという気持ちから、「ありがとうの気持ちを考える日」ということで作られたのだそうです。