



7がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
		1	2	3
		ごはん さわらのカレー-たつたあげ しゅうまい キャベツのゆかりあえ きんぴらごぼう グレープフルーツ	ごはん ハムカツ ロールたまごやき スパゲティソテー れんこんサラダ パイン (かん)	カレーライス ほくほくコロケ いんげんサラダ オレンジ
		413kcal P13.9g	433kcal P9.3g	494kcal P11.0g
6	7	8	9	10
ふりかけごはん とんかつ たこさんウィンナー やきそば チンゲンさいなムル ミニゼリー	ごはん ほしコロケ ハーフオムレツ カリフラワーソテー キャベツポルトマトに すいか	ごはん ぶたにくのしおこうじやき エビフライ こまつなソテー ツナじゃが オレンジ	ごはん とりにくのピザふうみやき ハムステーキ ポイルフロッコリー なすのあまずいため フルーツミックス (かん)	ごはん とりのたつたあげ たまごやき スパゲティケチャップ ひじきのごもくサラダ グレープフルーツ
387kcal P10.9g	381kcal P9.9g	408kcal P13.7g	394kcal P13.8g	445kcal P11.3g
13	14	15	16	17
ごはん すぶたバーグ スマイルポテト いんげんソテー フロッコリーシーザーサラダ みかん (かん)	ごはん ホイコーロー オーシャンフライ もやしとハムのちゅうかあえ だいがくいも	なつやさいカレー チキンリング こまつなのナムル いちごあんにとろろ	ごはん ぶたにくカレー-ぼんごやき ほたてふうみフライ スパゲティソテー だいずサラダ りんご (かん)	【いるかルームのみ】 ふりかけごはん サーモンフライ てりやきミートボール アスパラソテー こうやどろろとこんにゃくに オレンジ
426kcal P9.9g	476kcal P11.3g	456kcal P11.5g	460kcal P13.9g	420kcal P12.5g
20	21	22	23	24
うみのひ	【夏休み▶】 ごはん イタリアンハンバーグ さつまいもフリッター ポイルキャベツ マカロニサラダ パイン (かん)	ふりかけごはん エビカツ ミートボールカレー スパゲティソテー きりぼしだいこんサラダ はくどう (かん)	ごはん トンテキ キャベツのさんかくはるまき いんげんおかかあえ かぼちゃのどぼろあん すいか	ごはん チキンクリームソース エビフライ ポイルフロッコリー ビーフンカレーソテー オレンジ
	469kcal P11.3g	449kcal P8.2g	442kcal P13.6g	399kcal P14.9g
27	28	29	30	31
ごはん ピーマンにくづめフライ ハムステーキ わふうスパゲティソテー あつあげのチャンフル フルーツミックス (かん)	ふりかけごはん とりのからあげ ロールたまごやき ビーフソテー カレー-きんぴらごぼう おうとう (かん)	ごはん ポークチャップソテー カニカマイそべあげ フロッコリーのナムル オレンジ	ごはん トマトマーボーどうふ あげぎょうざ イタリアンサラダ はくどう (かん)	ごはん キャベツメンチカツ さつまいもかんろに いんげんソテー わかめとツナのすのもの りんご
424kcal P12.4g	425kcal P11.9g	440kcal P9.8g	416kcal P11.9g	388kcal P9.0g

kcal=エネルギー/P=タンパク質

土用の丑の日「うなぎ」



2026年の土用の丑の日は7月26日(日)です。

土用とは季節の変わり目を意味するため1年に4回(立春・立夏・立秋・立冬)あります。俗に土用というときは、立秋前の夏の土用を指すのが一般的です。

また、丑の日とは、立秋の間の十二支の2番目にあたる「丑」の日を意味し、今年のように1日の日もあれば、多い年は2回「土用の丑の日」が来ることもあります。

土用の丑の日には「暑い夏を乗り越える」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果や、のどや鼻の粘膜を健康に保つ効果があります。夏風邪予防にもつながりますね。お子様が食べる際には小骨が多いので、小さくカットし「よく噛んで食べようね」と声掛けしながら見守ってあげてください。

※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット