



7月もいっつけ表



			1日 (木) とびうおのてんぷら ごまつなのいためもの 白ごはん のりのつくだに 	2日 (金) キーマカレー フローズンヨーグルト ナン・ミニパン トマトとレタスと 卵のスープ
5日 (月) ししやものこめこあげ コールスローサラダ かたぬきチーズ 白ごはん みそワタンスープ 	6日 (火) チンジャオロースー トマト 白ごはん はるさめスープ 	7日 (水) たなばたゼリー ばらずし ほしのコロケ たなばたじる 	8日 (木) ほっけのいろづけ キャベツとうすあげのおひたし 白ごはん とりすき 	9日 (金) ミートボール ライスパスタサラダ わかめごはん やさいスープ
12日 (月) 冷やっこ 磯香和え ココアワッフル 白ごはん 肉じゃが 	13日 (火) ようふう いりたまご ミルクしよくパン いちごジャム クリームスープ 	14日 (水) やきギョウザ ごまずあえ 白ごはん じゃじゃんどうふ 	15日 (木) すいか ナムルごはん だいずとコーンの サラダ 	16日 (金) さばのしょうがりに きりほしだいのいためもの 白ごはん みそしる
19日 (月) なつやさいカレー ふくじんづけ ナタデココヨーグルト 				

こまめに水分補給!

のどがかわくまえに
コップでこまめに

ふだんは水が

お茶で

すいとうは
すずい場所に

ペットボトルの
のみのこし注意