



7月もりつけ表



<p>3日 (月)</p>  <p>チンジャオロースー トマト</p>  <p>白ごはん</p>  <p>はるさめの スープ</p> 	<p>4日 (火)</p>  <p>ほっけのいろうづけ もやしいため</p>  <p>白ごはん</p>  <p>みそしる</p> 	<p>5日 (水)</p>  <p>冷やっこ 磯香和え</p>  <p>みかんクレープ</p>  <p>白ごはん</p>  <p>豚肉じゃが</p> 	<p>6日 (木)</p>  <p>はるまき ひじきともやしのナムル</p>  <p>白ごはん</p>  <p>はっぼうさい</p> 	<p>7日 (金)</p>  <p>たなばたゼリー</p>  <p>ちらしずし</p>  <p>ほしのコロッケ</p>  <p>たなばたじる</p> 
<p>10日 (月)</p>  <p>ししゃものてんぷら くきわかめのいためもの</p> <p>2尾</p>  <p>白ごはん</p>  <p>とりだんごじる</p> 	<p>11日 (火)</p>  <p>とりにくのてりやき</p>  <p>グリーンサラダ</p>  <p>ミルクロール</p>  <p>クリームスープ</p> 	<p>12日 (水)</p>  <p>ぶたにくの ソースマリネ</p>  <p>わかめごはん</p>  <p>あおなとコーンの スープ</p> 	<p>13日 (木)</p>  <p>キーマカレー</p>  <p>フローズンヨーグルト</p>  <p>ナン・ミニパン</p>  <p>トマトとレタスと 卵のスープ</p> 	<p>14日 (金)</p>  <p>さばのたつたあげ ごまずあえ</p>  <p>白ごはん</p>  <p>じゃがいもと たまねぎのみそしる</p> 
<p>17日 (月)</p>  <p>SUMMER 海の日</p>	<p>18日 (火)</p>  <p>なつやさいカレー ふくじんづけ</p>  <p>ナタデココヨーグルト</p> 	<p>19日 (水)</p>  <p>ナムルごはん</p>  <p>やさいスープ</p> 	<p>19日 (水)</p>	

考えてみませんか **おやつ!**

じかん 時間を決めて

しょうりょう 量を決めて

えいよう 栄養も考えて

すいぶん 水分ほきゅうはみずむぎもちや水が麦茶で