

7月 こん だて ひょう わくわく献立表



| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| | | | 1 (水) ごはん のりの佃煮 はたはた唐揚げ きゃべつのごまマヨ和え 肉じゃが 牛乳 | 2 (木) ミルク食パン ブルーベリージャム オムレツ なすとスパゲッティのソテー 豆と野菜のスープ 牛乳 | 3 (金) ごはん いかボール 野菜と海藻のナムル マーボー豆腐 牛乳 |
| 6 (月) ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ 白玉だんごのすまし汁 牛乳 | 7 (火) (七夕) セタちらしずし 星のコロッケ 沢煮椀 セタデザート 牛乳 | 8 (水) ごはん 鶏肉のハニーマヨ焼き 青じそサラダ 小菊かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 牛乳 | 9 (木) ミルクロール とびうおのフライ マカロニサラダ チリコンカン 牛乳 | 10 (金) 夏野菜ポークカレー (麦飯、カレー) セサミサラダ キャンディチーズ 牛乳 | |
| 13 (月) ごはん 小いわし天ぷら ゴーヤチャンプルー みそ汁 牛乳 | 14 (火) ごはん 豚肉の漬け焼き ひじきのサラダ 豆腐とキャベツのみそ汁 牛乳 | 15 (水) ごはん ポパイ卵ロール 野菜のピリ辛あえ 油揚げと野菜のみそ汁 さくらんぼゼリー 牛乳 | 16 (木) キャロットパン メンチカツ ツナコーンサラダ じゃがいものスープ 牛乳 | 17 (金) ごはん 魚のスタミナ焼き 厚揚げとなすのみそ炒め 具たくさんすまし汁 牛乳 | |
| 20 (月) ごはん ふぐのフライ にんじんのサッパリサラダ もずくのみそ汁 牛乳 | 21 (火) ごはん 擬製豆腐(ぎせいどうふ) きゃべつとわかめの酢の物 豚汁 牛乳 | 22 (水) ごはん 野菜の中華和え 酢豚 冷凍みかん 牛乳 | 23 (木) 海の日  | 24 (金) スポーツの日  | |
| 27 (月) ごはん チキンのフレーク焼き かみかみサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳 | 28 (火) 枝豆とひじきのまぜごはん 肉団子の和風あん ミニトマト オニオンスープ ももゼリー 牛乳 | 29 (水) ごはん(減) 冷やし中華 肉だんごのスープ 牛乳 | 30 (木) カレーミートサンド (胚芽食パン、ドラカレー、アジフライ) 野菜のコンソメスープ スイカ 牛乳 | 31 (金) ごはん 焼きししゃも 春雨と豚肉の野菜炒め 肉じゃが煮 牛乳 | |



かみかみメニューの日です。(7/1(水)、7/20(月)、7/27(月))

かたい食材はよくかんで食べましょう。小魚は骨まで食べることでカルシウムがしっかりとれます。残さず食べましょう。よくかむことは、消化を助けることにつながります。食べ物からの栄養をしっかり吸収することになります。