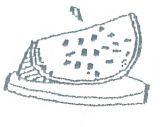
夏を元気に

7月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材料名 熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	小さい子の朝のおやつ
1	月	納豆ご飯　鶏のチーズフライ　サラダ みそ汁　フルーツ	赤しそジュース 煮干しカリカリ フルーツ	米 食パン 小麦粉 醤油 みそ	納豆 白す 鶏肉 卵 煮干し粉 粉チーズ	きゅうり ネギ トマト 人参 わかめ 切干大根 パイン	フルーツ
2	火	星のカレー　ピーチヨーグルト 清し汁	麦茶 焼き芋	米 ソーメン じゃが芋 カレールウ 砂糖 菜種油	レバー 鶏肉 ヨーグルト	赤しそ オクラ 玉葱 人参 ネギ にんにく きざみのり	フルーツ
3	水	あわご飯　八宝菜　チーズ春巻き コーンスープ　フルーツ	ミルク バナナケーキ(卵抜き)	米 あわ 小麦粉 はちみつ アーモンド粉 オリーブ油 ごま油	鶏肉 イカ チーズ 鶏がら 生クリーム ミルク	玉葱 人参 ピーマン 玉葱 たけのこ しいたけ チンゲンオレンジ	フルーツ
4	木	あわご飯　沖縄風煮付け　ウサチ小 みそ汁　フルーツ	ミルク ポテトサンド	米 あわ 巻き麸 食パン じゃが芋みそ バター	豚肉 厚揚げ ミルク 煮干し粉	冬瓜 チンゲン 人参 こんにゃく 昆布 きゅうり スイカ	フルーツ
5	金	天の川そうめん　天ぷらの盛り合わせ フルーツ	ミルク 星のおにぎり	そうめん 米 小麦粉 三温糖 みそ 醤油 菜種油	白身魚 卵 豚肉 ミルク	ゴーヤー 南瓜 人参 ネギ しいたけ 焼きのり りんご	フルーツ
6	土	タコライス風　スープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	米 トマトケチャップ ソース オリーブ油	合挽肉 チーズ 油揚げ ミルク	レタス 玉葱 人参 セロリー にんにく パイン	フルーツ
8	月	麦ご飯　南瓜のそぼろ煮　山海和え みそ汁　フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 押し麦 さつま芋 みそ ごま かたくり粉 菜種油	いり粉 豚肉 豆腐 煮干し粉 ミルク	南瓜 グリンピース 玉葱 人参 きゅうり ねぎ オレンジ	フルーツ
9	火	ご飯　ウンチェーのエビあんかけ もずくの春巻き　かき玉汁　フルーツ	ミルク ゴーヤーケーキ	米 春巻きの皮 醤油 バター ホットケーキミックス 砂糖 ごま油	卵 カニ棒 豚肉 鶏がら ミルク	ウンチェー 人参 にら 冬瓜 もずく ゴーヤー しいたけ スイカ	フルーツ
10	水	1歳から5歳児までお弁当会	ミルク ヨーグルトパイ	ビスケット バター ストロベリーソース	ゼラチン ヨーグルト ミルク		フルーツ
11	木	あわご飯　千草焼き　ひじき炒め煮 みそ汁　フルーツ	赤しそジュース アメリカンドック	米 あわ ホットケーキミックス じゃが芋 醤油 菜種油	卵 豆腐 レバー チラガー 煮干し粉 ミルク ウインナー	ブロッコリー もやし パプリカ わかめ こんにゃく ひじき オレンジ	フルーツ
12	金	あわご飯　グルクンフライタルタルソース ゴーヤー炒め　みそ汁　フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ じゃが芋 ミロ みそ 小麦粉 パン粉 オリーブ油	グルクン ベーコン 卵 豆腐 煮干し粉 ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 小松菜 バナナ パイン	フルーツ
13	土	中華丼　スープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	米 かたくり粉 醤油 ごま油	豚肉 鶏がらだし ミルク	トマト チンゲン 人参 玉葱 アオサ 長ネギ ピーマン パイン	フルーツ
16	火	沖縄そば　ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジューシーおにぎり	沖縄そば さつま芋 米 塩 醤油 みそ	豚三枚肉 かまぼこ 豆腐 豚だし骨 かつおぶし ミルク	ゴーヤー 人参 ネギ にら ひじき オレンジ	フルーツ
17	水	あわご飯　スタッフドピーマン　みそ汁 わかめサラダ　フルーツ	野菜ジュース 白すトースト	米 あわ かたくり粉 食パン みそ バター	卵 豚肉 油揚げ 白す 鶏がらだし ミルク	ピーマン へちま きゅうり わかめ トマト 玉葱 人参 パイン	フルーツ
18	木	あわご飯　魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー　みそ汁　フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ コーンフレーク じゃが芋 みそ オリーブ油	白身魚 豆腐 煮干し粉 ミルク	水菜 人参 もやし ネギ パプリカ エリンギ スイカ	フルーツ
19	金	あわご飯　ゴーヤーの肉巻き　レバーサラダ みそ汁　フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 ごま じゃが芋 醤油 マヨネーズ	レバー 豚肉 卵 煮干し粉 ヨーグルト	ゴーヤー レタス 玉葱 トマト りんご	フルーツ
20	土	固ジューシー　湯し豆腐　山海和え フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	米 醤油 塩 砂糖	湯し豆腐 豚肉 ミルク	モーウィ きゅうり ひじき 人参 しいたけ かいわれ スイカ	フルーツ
22	月	あわご飯　ゴーヤーチャンプルー　スヌイ みそ汁　フルーツ	ミルク バナナケーキ(粉ふるいなし)	米 あわ 小麦粉 酢 B.P 砂糖 醤油 みそ	豚肉 卵 豆腐 ベーコン ミルク	ゴーヤー チンゲン 人参 もずく 玉葱 バナナ オレンジ	フルーツ
23	火	冷やし中華　鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク ひじきにぎり　和え物	中華めん 米 小麦粉 酢 砂糖 醤油 ごま油	ツナ 鶏肉 卵 焼き豚 ミルク	小松菜 きゅうり しいたけ きざみのり ネギ スイカ	フルーツ
24	水	ご飯　豆腐のみそグラタン　サラダ スープ　フルーツ	ミルク クリームラスク	米 食パン シナモン 塩 みそ 砂糖 マヨネーズ	豆腐 豚肉 生クリーム 卵 鶏がらだし ミルク	しその葉 人参 チンゲン レタス きゅうり トマト りんご	フルーツ
25	木	あわご飯　おからハンバーグ レバニラ炒め　みそ汁　フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子	米 あわ さつま芋 三温糖 トマトケチャップ みそ 菜種油	おから レバー 豚肉 煮干し粉 きな粉 ミルク	ブロッコリー にら 人参 もやし わかめ 南瓜 パプリカ パイン	フルーツ
26	金	お誕生日おめでとうメニュー	ゴーヤーカルピス バースデーケーキ	米 パイシート ケーキ バター クラッカー クリームシチュールウ	合挽肉 卵 生クリーム 鶏がらだし ミルク	南瓜 にんにく 玉葱 長ネギ グリンピース さくらんぼ オレンジ	フルーツ
27	土	親子わくわくデー					
29	月	あわご飯　豚しゃぶ　茄子のみそ煮 中華スープ　フルーツ	ミルク マフィン	米 あわ ホットケーキミックス 砂糖 みそ 醤油 ごま油	豚肉 豆腐 卵 ミルク	茄子 チンゲン ピーマン パプリカ きゅうり オレンジ	フルーツ
30	火	星のスパゲティ　コールスローサラダ 卵とオクラのスープ　フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ トマトケチャップ トマトペースト オリーブ油	鮭 合挽肉 卵 レバー 鶏がらだし ミルク	オクラ キャベツ グリンピース 焼きのり りんご レーズン パイン	フルーツ
31	水	うなぎ丼(風)　和え物　みそ汁 フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 食パン 砂糖	うなぎ(さんま) 豆腐 煮干し粉 生クリーム	ゴーヤー キャベツ コーン アオサ ブロッコリー スイカ	フルーツ

これから暑い毎日が続くと体力の消耗が 10%ほど多くなります。　魚や肉、卵、豆類、卵乳製品のタンパク質食品と、ビタミン・ミネラルの多い ゴーヤー、からし菜、南瓜、ピーマン、オクラ、トマト、カンダバー、冬瓜 ウンチェー、にが菜、へちまの夏野菜に 海草、芋類、きのこ、くだもの とバランス良く。　水分と塩分の補給に みそ汁を。　甘い物の摂りすぎは 疲労しやすいので、量に気を付け『手洗いを十分に』して、元気に夏を乗り切りましょう！