

# 7月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前のおやつ	夏の健康対策には、夏野菜がおすすめ 野菜は旬の時期に一番栄養価が高い。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足がちな水分を補給し体温を調整してくれますし、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。				1	ぶどうゼリー (Fe)	2	五穀のビスケット				
昼食	<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px; text-align: center;"> <b>夏野菜の効果</b>                      夏バテ予防 熱中症予防 利尿作用 (むくみ予防) 紫外線対策 胃腸を守る                 </div>						沖縄そば もやし中華風和え物 バナナ		ハヤシライス オクラの和え物 りんご			
3時のおやつ					味噌おむすび 棒チーズ 桑茶		きな粉サンド ミルク					
午前のおやつ	4	豆乳 (フルーツ味)	5	カル鉄スティック	6	ヨーグルト	7	クラッカー	8	ハーベストセサミ	9	ビスコ
昼食	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 人参いりちー		麦ごはん 味噌汁 (油揚げ) レバーフライ パイパイいりちー		ごはん 味噌汁 (キャベツ) 魚の梅マヨ焼き 千切りいりちー		ごはん 七塔そうめん汁 星形ハンバーグ チンゲン菜と人参のソテー		ごはん 味噌汁 (ヘチマ) うしら豆腐 小松菜炒め パイン缶		ピザドック マッシュルームスープ かぼちゃマヨサラダ ヨーグルト	
3時のおやつ	ごまフレーク ミルク		ココアマフィン ミルク		大学芋 ミルク		星型クッキー バナナ ミルク		タンナファクルー りんご ミルク		焼きもちこしおにぎり お茶・麦茶	
午前のおやつ	11	野菜スティック	12	焼き芋	13	こざかなせんべい	14	棒チーズ	15	バナナ1/2本	16	カルシウムせんべい
昼食	夏野菜カレー ゴーヤーサラダ 野菜ジュース		ごはん 味噌汁 (豆腐) スルルーの南蛮漬け 野菜炒め 黄桃		ごはん 味噌汁 (冬瓜) 麻婆へちま もずく和え みかん缶		ごはん 味噌汁 (山東菜) 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のマヨネーズ和え		お子様ランチ 野菜スープ とんかつ 大豆サラダ メロン		ドライカレー パイパイの和え物 かきたま汁	
3時のおやつ	ストーンクッキー ミルク		黒糖バナナケーキ ミルク		マドレーヌ りんご ミルク		揚げパン ミルク		ホットケーキ 牛乳		芋天ぷら ミルク	
午前のおやつ	18		19	ミレービスケットノンフライ	20	まがりせんべい	21	動物ビスケット	22	麦菓子	23	丸ボウロ
昼食			ごはん 手作りふりかけ イナムドッチ オレンジ ゴーヤーチャンプルー		ごはん じゃが芋とコーンのスープ ポークチャップ いんげん土佐和え 黄桃		ごはん 味噌汁 (じゃが芋) 魚の味噌マヨ焼き ひじきのサラダ		マージンごはん 味噌汁 (麩) チキン南蛮 パイン缶 コールスローサラダ		マーボー丼 わかめスープ ブロッコリーとトマトのご まサラダ	
3時のおやつ			手づくりちんすこう りんご ミルク		バナナマフィン ミルク		ヨーグルトスコーン ミルク		ちんびん バナナ ミルク		芋けんぴ 豆乳 (フルーツ味)	
午前のおやつ	25	豆乳ウエハース	26	ソフトせんべい	27	ひじきスティック	28	焼き芋	29	胚芽ビスケット	30	はちャ棒
昼食	チキンカレー モーウイのサラダ ヨーグルト		ごはん 納豆 沖縄風味噌汁 白身魚のフライ ほうれん草のごま和え		バターパン コーンポタージュスープ ポークビーンズ オレンジ		お弁当の日		中華丼 トマトと卵のスープ ひじきの白和え 棒チーズ		ナポリタン オレンジ ブロッコリー土佐和え ミルク	
3時のおやつ	黒糖くずもち ミルク		きな粉クッキー ミルク		ゴーヤーチップス 豆乳 (フルーツ味)		ケーキ ミルク		はとむぎおこし パイナップル ミルク		おにぎり (ごまみそ焼き) お茶・麦茶	