



7月予定献立表

夏を元気に

| 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 |
| 1 | 水 | あわご飯 ポテトロールのスペイン風ソーセー キャベツのスープ フルーツ | ミルク バナナスコーン | パン 果物 パン | 厚揚げ 厚揚げ パン | 小松菜 小松菜 柑橘類 |
| 2 | 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 ヨーグルトパイ | パン 果物 パン | 厚揚げ 厚揚げ パン | 小松菜 小松菜 柑橘類 |
| 3 | 金 | あわご飯 鶏とゴーヤーのイタリアンレバーフライ アーサと豆のスープ フルーツ | ミルク 焼きとうもろこし | パン 果物 パン | 鶏肉 鶏肉 パン | 葉物葉物 柑橘類 |
| 4 | 土 | ハヤシライス ミルク フルーツ | | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 6 | 月 | あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物みそ汁 フルーツ | ミルク さつま芋チップ | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 7 | 火 | 天の川スパゲティ 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 オレンジゼリー | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 8 | 水 | あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼうみそ汁 フルーツ | コーンフレークインミルク フルーツ | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 9 | 木 | 弁当会 | ミルク お好み焼き | パン | 牛乳 | |
| 10 | 金 | 納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダみそ汁 フルーツ | ミルク ラスク | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 11 | 土 | ミックスサンド ミルク フルーツ | | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 13 | 月 | お星様カレー ピーチヨーグルト 清し汁 | 野菜ジュース 煮干しカリカリ パン | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 14 | 火 | あわご飯 おからコロッケ ひじき炒め煮みそ汁 フルーツ | ミルク ウィンナー きゅうり ぱりぱり | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 15 | 水 | 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 | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 16 | 木 | あわご飯 鯖の竜田揚げ 切り干しサラダみそ汁 フルーツ | ミルク おから入りバウンドケーキ | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 17 | 金 | あわご飯 豆腐チャンプルー スヌイ 猪むどち フルーツ | ミルク 甘藷子 | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 18 | 土 | 三色丼 ミルク フルーツ | | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 21 | 火 | へちまカレー フルーツヨーグルト スープ | ミルク マフィン | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 22 | 水 | あわご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 清し汁 フルーツ | ミロミルク ベイクドポテト | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 23 | 木 | お誕生日おめでとう！ メニュー | ミルク パースデーケーキ | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 24 | 金 | うなぎ丼(風) 和え物みそ汁 フルーツ | ミルク アガラサー | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 25 | 土 | パンブキンサンド ミルク フルーツ | | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 27 | 月 | あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 魚フライみそ汁 フルーツ | ミルク 焼き芋 | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 28 | 火 | あわご飯 ひじき入り豆腐 野菜炒め 清し汁 フルーツ | ミルク きな粉もち | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 29 | 水 | 冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ | ミルク いなり寿司 | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 30 | 木 | あわご飯 豚肉とピーマンの炒め チーズ餃子 にら玉スープ フルーツ | ミルク ビスケット オレンジゼリー | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |
| 31 | 金 | パン 鶏グラタン ひじきサラダ スープ フルーツ | ミルク おにぎり | パン 果物 パン | 牛乳 牛肉 パン | 野菜野菜 柑橘類 |

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！

