



# 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	金	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			
2	土	三色丼 ミルク フルーツ				
4	月	星のカレー 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			
5	火	あわご飯 八宝菜 チーズ餃子 コンスープ フルーツ	ミルク ウィンナー きゅうりぼりぼり			
6	水	もずく丼 からし菜の白和え みそ汁 フルーツ	ミルク ホットケーキ			
7	木	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			
8	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 どうもろこし蒸し			
9	土	ツナサンド ミルク フルーツ				
11	月	あわご飯 ゴーヤーと切干大根のチャプチェ ちくわのから炒め 清し汁 フルーツ	ミロミルク ペイドポテト			
12	火	ご飯、魚のムニエル マカロニサラダ パンキンスープ フルーツ	ミックスジュース アメリカンドック			
13	水	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			
14	木	弁当会	ミルク バナナケーキ			
15	金	沖縄そば 魚のフォイル焼き フルーツ	ミルク 和え物 ジュースーおにぎり			
16	土	固ジュースー ミルク フルーツ				
19	火	へちまカレー フルーツヨーグルト 清し汁	ミルク ドーナツ			
20	水	パン 鶏ガラタン ひじきサラダ スープ フルーツ	ミルク いなり寿司			
21	木	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 おにぎり			
22	金	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			
23	土	焼きそば ミルク フルーツ				
25	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 フルーツ お菓子			
26	火	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリ 清し汁 フルーツ	ミルク フルーツバスケット			
27	水	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ からし菜サラダ フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ			
28	木	ライス わかめハンバーグ ミモザサラダ ゴーヤー入りサラスパ コンソメスープ フルーツ	ミルク バースデーケーキ			
29	金	うなぎ丼(風) 和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
30	土	ハムチーズサンド ミルク 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、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!

