



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 ソテー キャベツのスープ フルーツ	ミルク バナナスコーン			
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			
3	金	あわご飯 鶏とゴーヤーのイタリアン レバーフライ アーサと茸のスープ フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし			
4	土	ハヤシライス ミルク フルーツ				
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			
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 オレンジ星クッキー			
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			
9	木	弁当会				
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			
11	土	ミンクサンド ミルク フルーツ				
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			
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 ぼりぼり			
15	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり			
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 おから入りパウンドケーキ			
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 甘菓子			
18	土	三色丼 ミルク フルーツ				
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			
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			
23	木	お誕生日おめでとう！ メニュー				
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			
25	土	パンプキンサンド ミルク フルーツ				
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			
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			
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			
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			
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			

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！

