



7月



予定献立表



日曜日	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
2	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク きな粉団子			
火	あわご飯 白身魚フライ ゴーヤー炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋				
4	水	あわご飯 八宝菜 チーズ餃子 コーンスープ フルーツ	ミルク バナナケーキ			
5	木	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ヨーグルト フルーツ お菓子			
金	天の川そうめん 天ぷらの盛り合わせ フルーツ	ミルク みそおにぎり				
7	土	もずく丼 ミルク フルーツ	/			
月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 千草焼き 漬し汁 フルーツ	ミルク スイートパイ				
10	火	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ラスク			
11	水	うなぎ丼(風) 和え物 みそ汁	ミルク マフィン			
12	木	弁当会	ミルク フレンチトースト			
13	金	あわご飯 ゴーヤー豆腐 漬し汁 切干大根の煮付け フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー			
14	土	鶏照り焼きサンド ミルク フルーツ	/			
17	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 チーズ きゅうりぼりぼり			
18	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク			
19	木	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			
20	金	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 椎にぎり			
21	土	鶏カレー ミルク フルーツ	/			
23	月	冷やし中華 鶏も唐揚げ フルーツ	ミルク ひじきにぎり			
24	火	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 アメリカンドック			
25	水	あわご飯 焼き魚 ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク ジャムサンド			
26	木	ライス わかめハンバーグ ミモザサラダ ゴーヤ 入りサラスバ コンツメス プ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
27	金	あわご飯 豚肉の三色巻き みそ汁 豆腐チャンプルー フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
土	ツナサンド ミルク フルーツ	/				
30	星のカレー ピーチヨーグルト 漬し汁	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ				
31	火	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 豆腐のスコーン			



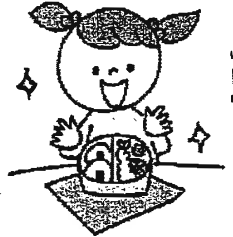
夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日本水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



お弁当作りで注意するポイント

- 炊きたてのご飯を少し冷ましてつめる
- おかずには十分に火を通す
- つめるときは、食材を直接手で触らない
- よく冷ましてからふたをする
- 味は少し濃いめにする



ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

