



7月

予

定

献

立

菜



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	月	星のカレー ビーチヨーグルト 漬し汁	野菜ジュース 煮干しカリカリ フルーツ			
2	火	あわご飯 焼き肉 ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
3	水	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ			
4	木	あわご飯 八宝菜 チーズ巻巻き コンスープ フルーツ	飲料ヨーグルト お菓子 フルーツ			
5	金	天の川そうめん 天ぷらの盛り合わせ フルーツ	ミルク しそおにぎり			
6	土	ハムチーズサンド ミルク フルーツ				
8	月	菜ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋きな粉団子			
9	火	ご飯 豆腐のみそグラタン サラダ スープ フルーツ	ミルク ラスク			
10	水	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 ジャムサンド			
11	木	弁当会	ミルク アメリカンドック			
12	金	あわご飯 グルタンフライタルタルソース ゴーヤー炒め みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ			
13	土	タコライス風 ミルク フルーツ				
16	火	あわご飯 千草焼き ひじき炒め茶 みそ汁 フルーツ	ミルク 大芋芋			
17	水	ご飯 ウンチェーのかにあんかけ もずくの巻巻き かき玉汁 フルーツ	ミルク ゴーヤーケーキ			
18	木	あわご飯 豚しゃぶ 茄子のみも煮 中華スープ フルーツ	ミルク ポテトサンド			
19	金	あわご飯 魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク ベイクドポテト			
20	土	鶏照り焼きサンド ミルク フルーツ				
22	月	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 鮭にぎり			
23	火	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク ひじきにぎり			
24	水	あわご飯 おからハンバーグ レバー炒め みそ汁 フルーツ	ミルク スイートカステラ			
25	木	ライス ミートパンパキンバイ 野菜リラダ グリーンスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
26	金	うなぎ丼(風) 和え物 みそ汁 フルーツ	ゴーヤーカルピス マフィン			
27	土	へちまカレー ミルク フルーツ				
29	月	あわご飯 スタッフピヤマン みそ汁 わかめサラダ フルーツ	ミルク フレンチトースト			
30	火	あわご飯 ゴーヤーチャンプルー スヌイ みそ汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ			
31	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			

### 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。

