



7がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

	1日	2日	3日	4日	5日
	チキンライス ひじきのマリネ にらと春雨の卵スープ ★ヨーグルト	豆腐の磯辺揚げ ピーマンのごま和え みそ汁 ★シラスとコーンのピザトースト	酢豚 マカロニサラダ ワカメスープ ★牛乳・せんべい	雑穀ごはん 福神漬け シーフードカレー レタスサラダ 麦茶 ☆おたのしみおやつ☆	牛乳 パン
7日 (セタ行事食)	8日	9日	10日	11日	12日 (セタ会)
彩りそうめん チキンナゲット オレンジ セタデザート ★牛乳・せんべい	筑前めし 梅ドレサラダ みそ汁 ★シリアルヨーグルト	お煮しめ 青菜の酢みそ和え みそ汁 ★チーズパン・野菜ジュース	鮭のチーズ焼き 切干大根のナムル みそ汁 ★牛乳・バウムクーヘン	鶏肉のかば焼きどんぶり 小松菜と卵の和え物 野菜スープ ★おからドーナツ・麦茶	牛乳 パン 
14日	15日	16日	17日	18日	19日
厚揚げの卵とじ キャベツとハムのサラダ 和風スープ ★牛乳・ビスケット	こぎつねごはん たくあん とろろ昆布のすまし汁 オレンジ ★小倉トースト・ほうじ茶	豆腐の中華炒め かぼちゃの煮物 にらたま汁 ★ミルクマフィン・麦茶	さばの塩こうじ焼き ごま和え けんちん汁 ★牛乳・コーンパンケーキ	麦ごはん 春雨のスープ タンドリーチキン きゅうりとえのきの酢の物 ★ジョア・ウエハース	希望保育の日
21日	22日	23日	24日	25日	26日
海の日 	塩焼きそば ごぼうサラダ 中華スープ ★ヨーグルト・ビスケット	豆腐ハンバーグ 中華風野菜炒め みそ汁 ★ミルクプリン	はんぺんフライ ひじきの白和え みそ汁 ★牛乳・せんべい	ホットドッグ グリーンサラダ コーンクリームポタージュ ★ヤクルト・クッキー	希望保育の日
28日	29日	30日	31日	 気をつけて! 冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ 暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。  	
ジャーマンオムレツ マイルド春雨サラダ トマトスープ ★牛乳・ココアカップケーキ	麦しょうゆご飯 みそ汁 ちくわの二色揚げ ほうれん草の錦糸和え ★フルーチェ	豆腐入りが蒸し 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁 ★ゆかりおにぎり・麦茶	かじきのあずま煮 しらすサラダ きのこのすまし汁 ★牛乳・きなこマカロニ		



★★★今月のお弁当のいらない日★★★

(1日、4日、7日、8日、11日、15日

18日、22日、25日、29日) です。

★7月7日(月)は、セタ行事食になります。



★7月の平均熱量

(加り-) は、450 kcal
です。



気をつけて!

**冷たい物の
食べすぎ、飲みすぎ**

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。

