



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	6日
ちくわの卵とじ マイルド春雨サラダ みそ汁 ★牛乳・クッキー	ごぼうとベーコンの混ぜご飯 ほうれん草の納豆和え すまし汁 ★ココアプリン	肉豆腐 キャベツとなめ茸の和え物 みそ汁 ★ジョア・せんべい	鮭の梅みそ焼き ゆず風味なます みそ汁 ★牛乳・チーズまめ蒸しパン	冷やし中華 揚げシューマイ バナナ ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
8日	9日	10日	11日	12日	13日 (七夕会)
ピザ風卵焼き フライドポテト ほうれん草入りコンソープ ★牛乳・ビスケット	ゆかりご飯 たくあん 炒り煮 くずきりの洋風スープ ★青りんごゼリー・せんべい	豆腐の磯辺揚げ オクラのおかか和え みそ汁 ★野菜ジュース・パウムクーハン	ツナカレー 福神漬 ごぼうサラダ 麦茶 ★牛乳・ミニあんパン	こぎつねごはん ひじき煮 和風スープ ★黒ゴマとサツマ芋の蒸しパン	牛乳 パン
15日	16日	17日	18日	19日	20日
海の日	けんとうごぼうのバターライス キャベツのごま和え コンソメスープ ★野菜ジュース・ビスケット	豆腐団子のケチャップ煮 野菜炒め みそ汁 ★ジョア・黒砂糖のクッキー	鮭のタルタルソース焼き きゅうりとえのきの酢の物 みそ汁 ★牛乳・セサミトースト	ソース焼きめし 華風サラダ しめじと野菜のスープ ★ヨーグルト・せんべい	希望保育の日
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ミニトマトのキッシュ ポテトサラダ 豆乳スープ ★牛乳・せんべい	ピザトースト かぼちゃスープ オレンジ ★シリアルヨーグルト	豆腐入りが蒸し 白菜のお浸し みそ汁 ★麦茶・コーンパンケーキ	鶏のさっぱり煮 大根なます みそ汁 ★牛乳・味付小魚せんべい	みそラーメン 肉団子 バナナ ★バニラアイス	希望保育の日
29日	30日	31日	<div data-bbox="1440 1342 2675 1825" data-label="Text"> <p>夏の食事のポイント!</p> <p>体は、暑さを感じると汗をかいて体温を調節します。この時、エネルギーを作る為に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。不足したビタミンB群を補うには、その栄養素を多く含む食材を食べて補いましょう。豚肉やうなぎ、枝豆などには、ビタミンB群がたくさん含まれているのでおすすめです。また、夏野菜には必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれており、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。旬の食材を上手にとり入れ、夏を元気に過ごせるようにしましょう。</p> <p>【7月の旬食材】・・あゆ いわし うなぎ かじき かれい いんげん 枝豆 オクラ かぼちゃ きゅうり とうがん なす ブッキーニ トマト とうもろこし ゴーヤ うめ ピーマン レタス すいか メロン オレンジ パイナップル もも</p> </div>		
お好み焼き風卵 中華サラダ さつま芋のスープ ★牛乳・きなこ揚げパン	鶏肉の蒲焼どんぶり かぶの昆布和え みそ汁 ★ヤルト・ビスケット	揚げだし豆腐 かぼちゃのサラダ みそ汁 ★焙じ茶・ごま塩おにぎり			



★★★今月のお弁当のいない日★★★

(2日、5日、9日、12日、16日、19日、23日、26日、30日)です。

★13日(土)七夕会では、牛乳とパンの持ち帰りがあります。

★7月の平均熱量(加-)は、486 kcal です。

