



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	プリの照り焼き・ポイルブロッコリー・ひじきのカラフルサラダ・ナスの味噌汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・ミルクウエハース (3時)牛乳 ココア蒸しパン	豚肉と野菜のケチャップ炒め・ツナ和え・かき玉のり汁・スイカ (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ミックスせんべい (3時)じゃこそばろ チャーハン	けんちん煮・アスパラとコーンの酢の物・油揚げの味噌汁・パインアップル (9時) ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・英字ビスケット (3時)牛乳 ジャムサンド	ソースヒレカツ・枝豆・ほうれん草のゴマ和え・おふの味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)フルーツヨーグルト	ジャが芋のカントリースープ・牛肉とアスパラの炒め物・オレンジ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト ちくわパン
夏野菜カレー・福神漬け・チロリアンサラダ・スイカ (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミレービスケット (3時)七夕そうめん	タンドリーチキン・ポイルキャベツ・しらす和え・豆腐の味噌汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・ミルクウエハース (3時)牛乳 レモンラスク	焼き肉炒め・オクラのネバネバ和え・さつま芋の味噌汁・パインアップル ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ミックスせんべい (3時)七夕フルーツポンチ (絵本おやつ)	高野豆腐と豚肉の卵とじ・ブロッコリーサラダ・すまし汁・スイカ ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ひねり揚げ (3時)牛乳 ミートスパゲティ	魚のゆかり揚げ・とうもろこし・もやしの中華和え・もずくの味噌汁・バナナ ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 きな粉マフィン	ブルコギ丼・たくあん・ごぼうのゴマヨサラダ・オレンジ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト ミルクスティックパン
豆乳味噌汁・ちりめんのふりかけ・豚肉の三色炒め・スイカ (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ハーベスト (3時)牛乳 大学トースト	焼きサバ・ポイルブロッコリー・レンコンサラダ・じゃが芋の味噌汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ (3時)きつねうどん	ごぼうと豚肉の土佐煮・春雨の酢の物・すまし汁・パインアップル (9時) ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・英字ビスケット (3時)牛乳 桃のケーキ	小松菜と牛肉の韓国炒め・ビーンズサラダ・玉葱の味噌汁・オレンジ (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミックスせんべい (3時)ひじきおにぎり おふラスク(シュガー)	とり天・ポイルブロッコリー・ほうれん草とちくわの甘辛おひたし・すまし汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 夕涼み会	
海の日 	豚肉のチーズパン粉焼き・ポイルキャベツ・カレーナムル・えのきの味噌汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・ミルクウエハース (3時)牛乳 マカロニみたらし	チンジャオロース・ツナ入りサラダ・トマトとオクラのコンソメスープ・スイカ (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・英字ビスケット (3時)豚ミンチと昆布のおにぎり	きくらげの卵炒め・小松菜の納豆和え・キャベツの味噌汁・パインアップル (9時) ①牛乳・星たべよ ②牛乳・ミックスせんべい (3時)牛乳 ビーマンクッキー	魚の竜田揚げ・ポイルブロッコリー・ワカメとコーンのサラダ・なめこの味噌汁・オレンジ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 石垣もち	野菜のとろみスープ・玉葱と牛肉のゴマ炒め・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト バインパン
ハヤシライス・福神漬け・小松菜のサラダ・パインアップル (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ハーベスト (3時)牛乳 みそポテト	焼き鮭・とうもろこし・ハムともやしの酢の物・ワカメの味噌汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ (3時)牛乳 カルシウムおやき	ズッキーニソテー・ササミの梅肉和え・厚揚げの味噌汁・オレンジ (9時) ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・英字ビスケット (3時)カルピゼリー	ポークチャップ・ハリハリサラダ・すまし汁・スイカ (9時) ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・英字ビスケット (3時)牛乳 パインアップルケーキ		

☆今月の野菜はオクラです
 7月9日(水) **オクラのネバネバ和え**
 毎月のケーキ
 7月16日(水) **桃のケーキ**
 行事食
 7月7日(月) **七夕そうめん**

☆絵本を取り入れたおやつ
 7月9日(水)
 『たなばたウキウキ
 ねがいごとの日』の
 七夕のフルーツポンチ

体を冷やしてくれる食べ物
 夏野菜には、きゅうり・トマト・ナス・レタス・南瓜など、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。