

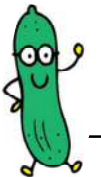


# 7月 給食献立表



		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
昼食	普通食	鶏そぼろ入り玉子焼 春雨とピーマンの炒め物 中華スープ	牛肉ときのこのうどん じゃこサラダ	鶏のゆかり焼 ポテトサラダ トマトスープ	納豆 豆腐の味噌汁 バナナ		
	離乳食	豆腐の煮物 茹で人参とブロッコリー 味噌汁	鶏ときのこの煮物 茹でさつまいもと胡瓜 すまし汁	鶏ささみの青のりがけ 茹でりんごと大根 トマトスープ	納豆 豆腐の味噌汁 バナナ		
おやつ	普通食	とうもろこし・牛乳	おにぎり・麦茶	カレー肉まん・牛乳	お菓子・牛乳		
	離乳食	茹で南瓜とインゲン	茹で豆腐とツナ	茹でナスと人参	お菓子		
		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
昼食	普通食	魚の磯風味焼 厚揚げの煮物 冬瓜スープ	チキン南蛮 野菜添え 七夕そうめん	食パン・松風焼 トマトとレタスのサラダ ビーフシチュー	ちゃんぽん ヨーグルト和え	豚肉のパン粉焼 胡瓜ともやしの和え物 コーンスープ	親子丼 すまし汁 バナナ
	離乳食	魚のみぞれ煮 茹でじゃが芋とほうれん草 冬瓜スープ	鶏のクリーム煮 茹でブロッコリーとさつまいも 七夕そうめん	松風焼 茹で胡瓜とリンゴ シチュー	キャベツのそぼろ煮 茹で大根とほうれん草 すまし汁	鶏のあんかけ 茹でブロッコリーと人参 コーンスープ	鶏そぼろ丼 すまし汁 バナナ
おやつ	普通食	バナナケーキ・牛乳	七夕ゼリー・牛乳	ココア蒸しパン・牛乳	とうもろこし・牛乳	スコーン・牛乳	お菓子・牛乳
	離乳食	茹でさつまいも	茹でキャベツとツナ	茹で南瓜とインゲン	茹でさつまいも	茹でナスとほうれん草	お菓子
		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
昼食	普通食	豚のごま焼 切干大根とひき肉の炒め物 味噌汁	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	塩サバ 春雨サラダ 卵スープ	ロールパン ブルゴイスバゲティ わかめスープ・オレンジ	鶏のマリネ焼 胡瓜とわかめの酢の物 根菜汁	納豆 じゃが芋の味噌汁 バナナ
	離乳食	鶏のごま煮 茹で南瓜と人参 味噌汁	ハヤシライス 野菜サラダ みかん	魚の青のりがけ 茹で大根と胡瓜 すまし汁	マカロニの煮物 茹でりんごとブロッコリー わかめスープ	鶏の味噌煮 茹で大根とじゃが芋 根菜汁	納豆 じゃが芋の味噌汁 バナナ
おやつ	普通食	メロンパン・ジュース	ミニえび丸せん・牛乳	まあるいクラッカーミニ・牛乳	クッキー・牛乳	とうもろこし・牛乳	お菓子・牛乳
	離乳食	茹で豆腐とじゃこ	お菓子	お菓子	茹でさつまいも	茹で南瓜とインゲン	お菓子
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
昼食	普通食	海の日 	魚の香味焼 ほうれん草のナムル すまし汁	食パン・ハンバーグ 春雨サラダ コンソメスープ	豚もやしラーメン ヨーグルト和え	鶏の照焼 ツナサラダ 味噌汁	牛肉の卵とじ丼 すまし汁 バナナ
	離乳食		魚の豆乳煮 茹で南瓜と人参 すまし汁	ハンバーグ 茹でりんごと大根 野菜スープ	もやしと鶏の煮物 茹でさつまいもと胡瓜 すまし汁	鶏ささみの照煮 茹でほうれん草とじゃが芋 味噌汁	鶏そぼろ丼 すまし汁 バナナ
おやつ	普通食	サクサクスナック・牛乳	バナナ・お菓子・牛乳	おにぎり・麦茶	牛乳かりんとう・牛乳	お菓子・牛乳	
	離乳食	茹でほうれん草と胡瓜	茹でじゃが芋とナス	茹で南瓜	茹でさつまいもとインゲン	お菓子	
		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
昼食	普通食	鮭の塩麹焼 野菜添え 春雨スープ	豚の生姜焼 ひじきの煮物 かき玉汁	さつまいものスペイン風オムレツ スパゲティサラダ ミネストローネ・食パン	五目うどん じゃこサラダ	バーベキューチキン ブロッコリーサラダ きのこスープ	
	離乳食	煮魚 茹で南瓜とブロッコリー 春雨スープ	鶏のカレー煮 茹で胡瓜とリンゴ 味噌汁	豆腐の煮物 茹でさつまいもとブロッコリー ミネストローネ	鶏の和風煮 茹で人参とじゃが芋 すまし汁	鶏ささみの煮物 茹で大根と胡瓜 きのこスープ	
おやつ	普通食	鉄カルウエハース・牛乳	オレンジ・お菓子・牛乳	ミニのりのりあげもち・牛乳	パパロア・牛乳	ココアブチクッキー・牛乳	
	離乳食	お菓子	茹で大根と人参	茹でナスとほうれん草	茹で豆腐とツナ	お菓子	

※おやつは、無添加・無着色のお菓子・手作りおやつを準備しています。  
 ※0歳～1歳児は、段階に応じて離乳食を作っています。  
 ※アレルギー対応は、その日のメニューに応じて準備しています。



## ～給食室からひとこと～

毎日暑い日が続いています。暑さで食欲が落ちて、つつい冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂ってしまいがちです。夏が旬の野菜や果物は、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルを摂ることもできます。今月の食材は「胡瓜」です。利尿作用や体内の余分な熱を逃がす働きのあるカリウムが豊富に含まれています。