

7月献立予定表

☆今月は毎日 メロン、スイカ、パイナップル、バナナ、オレンジ などの果物を提供します。					1(土) 三色丼 みそ汁
3(日)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
麻婆豆腐 即席漬け スープ	魚竜田揚げ 添え野菜 もずく酢 冬瓜すまし汁	カレーライス マカロニサラダ	チンジャオロース 高野玉子とし スープ	枝豆ごはん ごちそう そうめん 南瓜煮	チャーハン スープ
10(日)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
鶏天 添え野菜 ドレッシング和え みそ汁	わかめごはん 魚おろしポン酢 金平ごぼう けんちん汁	鶏とごぼうの 混ぜごはん ごま和え みそ汁	豚みそ焼き 添え野菜 酢の物 すまし汁	魚カレームニエル 添え野菜 ポテトサラダ スープ	親子丼 みそ汁
17(日)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
海の日	松風焼き 添え野菜 中華サラダ みそ汁	あかねごはん 魚ネギソース 酢の物 すまし汁	肉じゃが たたき胡瓜 みそ汁	鯖ソース揚げ 添え野菜 コーンサラダ スープ	愛情弁当
24(日)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
鶏酢煮 煮玉子 れんこんサラダ スープ	梅ごはん 竹輪磯辺揚げ うさぐ みそ汁	筑前煮 お浸し すまし汁	あかねごはん 鯖煮付け チヨレギサラダ スープ	タンポプリーチキン 添え野菜 胡瓜酢 みそ汁	鮭とごぼうの 混ぜごはん みそ汁
31(日)					
鶏ごまみそ焼き 添え野菜 切干大根煮 すまし汁					

離乳食

☆毎日、季節のフルーツを デザートに添えています。					1(土) 鶏と野菜煮 みそ汁
3(日)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
豚と豆腐煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 冬瓜すまし汁	肉じゃが マカロニと 野菜煮	豚と野菜煮 高野豆腐煮 すまし汁	枝豆ごはん そうめん柔らか煮 南瓜煮	豚と野菜煮 すまし汁
10(日)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	わかめごはん 白身魚煮 ごぼう煮 けんちん汁	鶏とごぼう煮 キャベツ煮 みそ汁	豚やわらか煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 マッシュポテト すまし汁	鶏と野菜煮 みそ汁
17(日)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
海の日	鶏団子煮 野菜煮 みそ汁	あかねごはん 白身魚煮 野菜煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮 みそ汁	鶏やわらか煮 キャベツ煮 すまし汁	愛情弁当
24(日)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 みそ汁	筑前煮 キャベツ煮 すまし汁	あかねごはん 鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	鮭とごぼう煮 みそ汁
31(日)					
鶏やわらか煮 切干大根煮 すまし汁					

7月おやつ

					1(土)
					市販
3(日)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
フルーツグム きなこ牛乳	りんごゼリー	茶葉入りクッキー	豆乳プリン	桃とヨーグルトの ケーキ カルピス	市販
10(日)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
チョコバナナ 乳酸飲料	はちみつ パンゼリー	コーンクッキー	ポテトチップス	ヨーグルトゼリー ミルクティ	市販
17(日)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
海の日	ドーナツ きなこ牛乳	カルピスゼリー	バナナパフェ 乳酸飲料	わらび餅	市販
24(日)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
メロンスコーン きなこ牛乳	ラムネゼリー	ヨーグルト ミロ	オレンジゼリー	星まつり	市販
31(日)					
コーヒー餅					

☆メニューが変更になる場合があります。
☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。

日増しに暑くなってきました。
暑さとともに、冷たいものを口にする機会が多くなりますが、摂り過ぎは胃液などが
薄まって消化機能が落ち、夏バテの原因となります。冷たいものの食べ過ぎは避け、
胃液の分泌を増進させる香味野菜(にんにく、生姜、ミョウガ、梅干し、しそ、ハーブ)
などを料理に上手に取り入れましょう。
また、熱中症になるとけいれん・血圧低下を引き起こして体温が上昇し、倒れてしまう
こともあるので、水分をこまめに補給するなど、熱中症対策をしましょう。
今月の目標…三角食べの大切さを知り、食べようとする

星の子レシピ ☆チヨレギサラダ☆

☆7月27日のサラダです!

☆分量(2~3人分)

- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1/4
- ・白すりごま 大さじ1

☆材料を全て混ぜてドレッシングの出来上がりです!
野菜はサニーレタス、人参、きゅうりなどお好きな
組み合わせで食べてください。
大人はキムチを混ぜても美味しいです!

