

7月献立予定表

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
鶏しモン漬け 添え野菜 ゆかり和え みそ汁	魚の塩焼き 添え野菜 ひじき煮 すまし汁	鮭とごぼうの 混ぜごはん おかか和え みそ汁	ローストチキン 添え野菜 マカロニサラダ スープ	枝豆ごはん ごちそう そうめん 南瓜煮	親子丼 みそ汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
鶏の照り焼き 添え野菜 高野豆腐煮 みそ汁	あかねごはん 魚の煮付け チヨレギサラダ すまし汁	豚の生姜焼き 添え野菜 ポテトサラダ みそ汁	麻婆豆腐 ナムル スープ	魚の蒲焼き 添え野菜 酢の物 すまし汁	三色丼 みそ汁
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
海の日	魚のおろし* 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	カレーライス ドレッシング和え	春雨ソテー 酢の物 スープ	あかねごはん 魚の甘辛焼き 大豆サラダ すまし汁	そばめし みそ汁
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
鶏のみそ焼き 添え野菜 切干大根煮 スープ	梅ごはん 竹輪の磯辺揚げ れんこんサラダ みそ汁	肉じゃが たたき胡瓜 すまし汁	魚のカルシウム 添え野菜 コーン* スープ	タンダリーチキン 添え野菜 胡瓜酢 みそ汁	愛情弁当
30(月)	31(火)				
松風焼き 添え野菜 中華サラダ みそ汁	わかめごはん 魚のネギソース 酢の物 すまし汁			☆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。	

離乳食

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
鶏やわらか煮 キャベツ煮 みそ汁	白身魚煮 ひじき煮 すまし汁	鮭とごぼう煮 野菜煮 みそ汁	鶏のやわらか煮 カボチャと野菜煮 すまし汁	枝豆軟飯 そうめん やわらか煮 南瓜煮	鶏と野菜煮 みそ汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
鶏のやわらか煮 高野豆腐煮 みそ汁	人参軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁	豚のやわらか煮 マッシュポテト みそ汁	豚と豆腐煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏と野菜煮 みそ汁
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
海の日	白身魚煮 ごぼう煮 みそ汁	肉じゃが 野菜煮	豚と野菜煮 野菜煮 すまし汁	人参軟飯 白身魚煮 大豆煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
鶏のみそ煮 切干大根煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 みそ汁	肉じゃが 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 キャベツ煮 すまし汁	鶏のやわらか煮 野菜煮 みそ汁	愛情弁当
30(月)	31(火)				
鶏団子煮 野菜煮 みそ汁	わかめ軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁			☆毎日季節のデザートを 果物に添えています。	

7月おやつ

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
チョコバナナ	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	ドーナツ	オレンジゼリー	マーブルケーキ ミルクティ	市販
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
ヨーグルト きなこ牛乳	グレープゼリー	ミルク餅 ココア	かとり* 乳酸飲料	りんごゼリー	市販
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
海の日	バナナパン	はちみつレモン ゼリー	茶葉入りクッキー	ピーチゼリー	市販
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
フル* きなこ牛乳	チョコ* 乳酸飲料	プリン	わらび餅	星まつり	市販
30(月)	31(火)				
メロンスコーン	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…三食食べるの大切さを知り、食べようとする。

星の子レシピ ☆グレープゼリー☆

☆7月10日のメニューです！

〈作りやすい分量〉

- ・ぶどうジュース (果汁100%) 350cc
- ・ゼラチン 5g
- ・砂糖 大さじ2

- ①ぶどうジュースに砂糖を入れ火にかける。(沸騰しないように火にかける)
- ②温まったら火を止めてゼラチンが溶けるまで混ぜる。
- ③人肌まで冷めたら器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

