

7月献立予定表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
かつおごはん 鶏甘酢煮 高野豆腐煮 みそ汁	魚甘辛焼き 添え野菜 ナムル すまし汁	豚生姜焼き 添え野菜 もずく酢 かきたま汁	チキンカツ 添え野菜 マカとツナのササ スープ	梅ごはん 七夕そうめん 里芋煮	スタミナ丼 みそ汁
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
鶏子リ 添え野菜 チヨレギサラダ スープ	魚焼き浸し 添え野菜 ごま和え みそ汁	カレーライス ごぼうサラダ	油淋鶏 添え野菜 中華サラダ スープ	あかねごはん 魚塩焼き チゲサイ和え物 みそ汁	麻婆丼 みそ汁
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
海の日	魚煮付け 添え野菜 切干大根酢 けんちん汁	豆腐ソテー たたき胡瓜 みそ汁	松風焼き 添え野菜 ポテトサラダ スープ	枝豆ごはん 竹輪磯辺揚げ トマトサラダ みそ汁	チャーハン みそ汁
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
タンポポチキン 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	あかねごはん 鮭さのこ蒸し じゃが芋ソテー スープ	親子丼 おかか和え すまし汁	魚田揚げ 添え野菜 ビーフソテー スープ	ローストチキン 添え野菜 うさぎ みそ汁	愛情弁当
29(月)	30(火)	31(水)	☆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。		
鶏照り焼き 添え野菜 切干大根煮 みそ汁	魚カレー 添え野菜 梅ドレッシング和え スープ	ゆかりごはん 冷しゃぶ じゃがバター スープ			

離乳食

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
鶏やわらか煮 高野豆腐煮 みそ汁	白身魚煮 ほうれん草煮 すまし汁	豚と野菜煮 人参煮 すまし汁	鶏やわらか煮 マカと野菜煮 すまし汁	そうめん とろとろ煮 野菜煮	豚と野菜煮 みそ汁
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 キャベツ煮 みそ汁	鶏じゃが ごぼうと野菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	人参粥 白身魚煮 チゲサイ煮 みそ汁	豚と豆腐煮 みそ汁
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
海の日	白身魚煮 切干と野菜煮 けんちん汁	豚と豆腐煮 人参煮 みそ汁	鶏団子煮 マッシュポテト すまし汁	枝豆入り粥 白身魚煮 トマト煮 みそ汁	豚と野菜煮 みそ汁
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
鶏やわらか煮 ごぼう煮 みそ汁	人参粥 鶏やわらか煮 マッシュポテト すまし汁	豚と野菜煮 キャベツ煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	愛情弁当
29(月)	30(火)	31(水)	☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。		
鶏やわらか煮 切干大根煮 みそ汁	白身魚煮 キャベツ煮 すまし汁	豚と野菜煮 マッシュポテト すまし汁			

7月おやつ

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
苺煎パン	クッキー	ヨーグルト きなこ牛乳	ごまトースト	マーブルケーキ カルピス	市販
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
豆乳餅	ポテトチップス 乳酸飲料	ドーナツ	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	茶葉入りクッキー	市販
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
海の日	メロンスコーン きなこ牛乳	オレンジゼリー	わらび餅	チョコバナナ 乳酸飲料	市販
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
はちみつレモン ゼリー	プリンアラモード	ぼろろ きなこ牛乳	ラムネゼリー	星まつり	市販
29(月)	30(火)	31(水)			
りんごゼリー	フルーツヨーグルト きなこ牛乳	和風ビスケット			

☆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、しそ、
梅干し、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。

☆7/27(土)は土用の丑の日です。
ワナギにはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分
が多く含まれています。夏バテ防止にはピッタリの食材なので進んで摂るように
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 ☆ごまトースト☆

☆作りやすい分量
・すりごま 20~30g
・砂糖 30g
・マーガリン 50g
・食パン 適量

①マーガリンは1/3量をレンジで溶かしておく。
②①がまだ熱いうちに、材料を全て混ぜる。
③食パンはトーストしておき、②を塗る。

