

7月献立予定表

			1 (木)	2 (金)	3 (土)
☆今月は毎日、 刈り、スル、バナナ、パイナップル、リンゴ などの果物を提供します。			春雨ソテー 高野豆腐煮 みそ汁	梅ごはん ごちそう そうめん 南瓜煮	スタミナ丼 みそ汁
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
鶏甘酢あん 添え野菜 中華サラダ スープ	あかねごはん 魚煮付け 胡瓜の梅和え すまし汁	ピーマン肉詰め 添え野菜 大豆サラダ スープ	菜めし 魚南蛮漬け おかか和え みそ汁	豚のみそ焼き 添え野菜 もずく酢 すまし汁	麻婆丼 スープ
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
油淋鶏 添え野菜 ナムル スープ	魚蒲焼き 添え野菜 ポテトサラダ みそ汁	鮭とごぼうの 混ぜごはん ごま和え みそ汁	刈り-丼 添え野菜 もやし酢 みそ汁	あかねごはん 魚おろしポン酢 じゃが芋カレー かきたま汁	親子丼 みそ汁
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
大豆入りカット 添え野菜 トマトサラダ みそ汁	パン 魚フライ マカロニサラダ スープ	酢豚 たたき胡瓜 中華スープ	海の日	スポーツの日	愛情弁当
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
ローストチキン 添え野菜 切干大根煮 みそ汁	枝豆ごはん 鮭のマレード 焼き うさぐ すまし汁	カレーライス ドレッシング 和え	魚甘辛焼き 添え野菜 ひじき煮 みそ汁	鶏がら 初め 添え野菜 お浸し すまし汁	そばめし みそ汁

離乳食

			1 (木)	2 (金)	3 (土)
☆毎日、季節のフルーツを デザートに添えています。			豚と野菜煮 高野豆腐煮 みそ汁	そうめん とろとろ煮 南瓜煮	豚と野菜煮 みそ汁
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	人参粥 白身魚煮 人参煮 すまし汁	肉団子煮 大豆と野菜煮 すまし汁	青菜入り粥 白身魚煮 野菜煮 みそ汁	豚みそ煮 野菜煮 すまし汁	豚と豆腐煮 すまし汁
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
鶏やわらか煮 ほうれん草煮 すまし汁	白身魚煮 マッシュポテト みそ汁	鮭とごぼう煮 野菜煮 みそ汁	鶏やわらか煮 人参煮 みそ汁	人参粥 白身魚煮 マッシュポテト すまし汁	鶏と野菜煮 みそ汁
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
大豆入り団子煮 トマト煮 みそ汁	パン粥 白身魚煮 苳と野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 人参煮 コーンすまし汁	海の日	スポーツの日	愛情弁当
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
鶏やわらか煮 切干大根煮 みそ汁	枝豆入り粥 鮭のやわらか煮 野菜煮 すまし汁	鶏じゃが 野菜煮	白身魚煮 ひじき煮 みそ汁	鶏やわらか煮 キャベツ煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁

🍦 おやつ 🍰

			1 (木)	2 (金)	3 (土)
			ヨーグルト	ラムネゼリー カルピス	市販
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
フルーツスクット きなこ牛乳	茶葉入りクッキー	アメリカドッグ 乳酸飲料	チョコバナナ	りんごゼリー	市販
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
豆乳餅	抹茶ルカキ	ツナマヨパン	はちみつ レモンゼリー	ポンデケーキ きなこ牛乳	市販
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
プリン	わらび餅	フルーツヨーグルト きなこ牛乳	海の日	スポーツの日	市販
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
ぶどうゼリー	バナナパフェ	ドーナツ 乳酸飲料	黒糖蒸しパン きなこ牛乳	ポテトチップス	市販

☆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。

☆7/28 (水) は土用の丑の日です。  
 鰻にはビタミン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 ☆はちみつレモンゼリー☆**



☆7月15日のおやつです！  
 ☆分量（作りやすい量）

- |        |       |                         |
|--------|-------|-------------------------|
| ・はちみつ  | 40g   | ①水を沸騰させて砂糖を入れ混ぜる。       |
| ・レモン果汁 | 50cc  | ②粗熱がとれたらゼラチンを入れ混ぜる。     |
| ・砂糖    | 50g   | ③②が冷めたらはちみつ、レモン果汁を加えて混ぜ |
| ・水     | 450cc | 冷蔵庫でしっかり冷やして完成です。       |
| ・ゼラチン  | 10g   |                         |

