



# 7月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ	
			主菜	副菜	主菜	副菜		
1	木	炒	豚肉とオクラの塩こんぶ炒め	中華サラダ	すまし汁	豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・筍・椎茸・豆腐・オクラ	春雨・人参・胡瓜・カニカマ 若布・えのき	クラッカー 牛乳
2	金	揚	鶏のからあげ	コールスロー	味噌汁	鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・ロースハム 南瓜・油揚げ	ちりめんおにぎり 牛乳
3	土		ナポリタンスパゲティ・ブロッコリー・粉ふき芋・ロールパン・牛乳			ベーコン・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・パスタ	ブロッコリー・パレイ・ロールパン・牛乳	源氏パイ ヤクルト
5	月	汁	ちゃんぽん	ねばねば和え		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・木耳・コン・ピーマン・麺	オクラ・長芋・めかぶ	フレンチトースト 牛乳
6	火	焼	魚のカレームニエル	インゲンのごま和え 高野豆腐とチーズの卵炒め	味噌汁	白身魚	インゲン・高野豆腐・卵・チーズ・人参 しめじ・なめこ	どらやき 牛乳
7	水	七夕	☆七夕ランチ☆					七夕ゼリー カルピス
8	木	焼	つくねと茄子のはさみ照り焼き	ミモザサラダ	スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・豆腐・なす	卵・ブロッコリー・人参・胡瓜 春雨・エリンギ	もちもちチーズ 牛乳
9	金	揚	スタミナ春巻き	カラフルサラダ	味噌汁	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・春雨・椎茸・海老・筍・ニラ	オクラ・南瓜・胡瓜・人参・コーン もずく	アイスクリーム
10	土		クリームシチュー・ウインナー・トマト・ロールパン・牛乳			鶏肉・玉ねぎ・人参・パレイ・しめじ・グリーンピース	ウインナー・トマト・ロールパン・牛乳	ビスコ ヤクルト
12	月	汁	洋風かきたま汁	ポテトサラダ		鶏肉・玉ねぎ・人参・えのき・椎茸・卵・牛蒡・白ネギ	パレイ・人参・胡瓜	やさいサンド 牛乳
13	火	焼	やきにく	人参グラッセ・コーンバター	味噌汁	牛肉	人参・コーン 茄子・小松菜	マカロニきな粉 牛乳
14	水	煮	マーボー南瓜	海藻サラダ	スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・えのき・干椎茸・南瓜・ニラ	海藻MIX・若布・胡瓜・人参・かぼ・しらす 大根・ベーコン	ココアプリン 牛乳
15	木	炒	ニラレバ炒め	マカロニサラダ	すまし汁	鶏レバー・玉ねぎ・人参・もやし・ニラ	マカロニ・人参・胡瓜・ロースハム 若布・しめじ	かぼすクッキー 牛乳
16	金	揚	鮭のフライ	シーザーサラダ	味噌汁	鮭	キャベツ・人参・胡瓜・クルトン とろろ昆布	パウンドケーキ 牛乳
17	土		焼きうどん・半月卵・じゃがバター・レーズンロール・牛乳			豚肉・人参・キャベツ・蒲鉾・もやし・竹輪・ピーマン・麺	卵・パレイ・レーズンロール・牛乳	ミニドーナツ ヤクルト
19	月	汁	ポークカレー	グリーンサラダ		豚肉・玉ねぎ・人参・パレイ・茄子・ピーマン	レタス・人参・胡瓜・ツナ缶	ピザトースト 牛乳
20	火	焼	ピーマンとチーズの肉巻き	ブロッコリーと海老の ごろごろサラダ	味噌汁	牛肉・ピーマン・チーズ	ブロッコリー・海老 ほうれん草・えのき	もちもちごま揚げ団子 牛乳
21	水	煮	魚の味噌煮	納豆・南瓜の煮物	すまし汁	赤魚	納豆・南瓜 豆腐・若布	ヨーグルト 牛乳
24	土		和風パスタ・ブロッコリー・アンパンマンポテト・ロールパン・牛乳			鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・大葉・パスタ	ブロッコリー・アンパンマンポテト・ロールパン・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト
26	月	丼	ビビンバ丼	オクラのおかか和え	すまし汁	牛肉・人参・もやし・卵・ほうれん草	オクラ キャベツ・しめじ	ジャムサンド 牛乳
27	火	焼	鮭とパレイのクリームグラタン	ひじきのサラダ	スープ	鮭・玉ねぎ・人参・パレイ・しめじ・グリーンピース	ひじき・人参・胡瓜・大豆・ツナ缶 卵	ココア豆乳もち 牛乳
28	水	煮	高野豆腐のオランダ煮	ほうれん草のお浸し	味噌汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・パレイ・茄子・高野豆腐・しめじ・ピーマン	ほうれん草・人参 鯛	フルーツポンチ 牛乳
29	木		冷やし中華	ささみスティック		ロースハム・胡瓜・卵・もやし・カニカマ・麺	鶏ささ身	コーンボール 牛乳
30	金	揚	ソフトカツ	温野菜	味噌汁	鶏肉	ブロッコリー・オクラ・胡瓜・パプリカ パレイ・油揚げ	アイスクリーム
31	土		ビーフン炒め・半月卵・トマト・レーズンロール・牛乳			豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・蒲鉾・もやし・ピーマン・麺	卵・トマト・レーズンロール・牛乳	ムーンライト ヤクルト

● 果物・季節の果物が毎日つきます ● トマト・副菜につくことがあります ● 牛乳・おやつの献立によって食事の際につくことがあります



## 七夕にはそうめん



7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気になるいと言われていいます。暑いこの時季にぴったりの食べもので、天の川に見立てることもできます。

そうめんの中にはピンクや緑のめんが混じっていることがありますが「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には除けの意味がこめられています。

## 野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲みものだけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約90%もの水分が含まれています。

野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べすぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。

