



# 献立表



月		火		水		木		金		土	
2		3		4		5		6		7	
わかめうどん		ごはん		ヘルシービビンバ		ふりかけごはん		ハヤシライス		ふりかけごはん	
イカリングフライ		みるくポテトスープ		麩と豆腐のすまし汁		茄子と玉ねぎの味噌汁		さっぱりポテトサラダ		クリームシチュー	
きゅうりのゆかり和え		塩鮭の焼き魚		鶏肉の胡麻みそ焼き		インド煮		ぶどうジュース		お星さまバーグ	
オレンジ		きんぴらサラダ		シーザーサラダ		金時豆				彩おひたし	
納豆		ゼリー		ミニトマト グレープフルーツ		コンポート				レモンゼリー	
飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	フルーツポンチ	牛乳	牛乳	七夕ゼリー	牛乳	牛乳	牛乳
あられ	せんべい	クッキー	いなり寿司	あられ		ウエハース	コーン蒸しパン		クッキー		せんべい
9		10		11		12		13		14	
コーンごはん		スタミナ納豆ごはん		ごはん		ふりかけごはん		のりごはん		ごはん	
コンソメスープ		もずくの味噌汁		さやえんどうの味噌汁		コーンスープ		麩のすまし汁		もやしの味噌汁	
鶏の唐揚げ		ひじき入りだし巻き卵		ホッケの塩焼き		シュウマイ		肉団子の野菜あんかけ		鰯の煮つけ	
ブロッコリー煮びたし		変わりサラダ		切干大根とツナのカレー炒め		中華和え		グレープフルーツ		いんげんのおかか和え	
ミニトマト オレンジ		ゼリー		コンポート		ヨーグルト				ゼリー	
りんごジュース	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	フルーツゼリー	牛乳	牛乳	Feゼリー	牛乳	牛乳	牛乳
せんべい	クッキー	せんべい	梅しらすおにぎり	おかき	ハッピーターン	ウエハース	せんべい		ホームパイ		クッキー
16		17		18		19		20 夕涼み会		21	
		ふりかけごはん		ごはん		梅干しごはん		シーチキンカレーライス		かば焼きどんぶり	
		大根の味噌汁		豆腐とわかめのすまし汁		えのきのスープ		胡瓜とささ身の胡麻サラダ		じゃがいもの味噌汁	
		焼肉		鯖の味噌煮		豚しゃぶ風胡麻和え		オレンジジュース		オクラと人参のおひたし	
		梅ドレッシングサラダ		キャベツの甘酢和え		オレンジ				バナナ	
		牛乳	牛乳	牛乳	メロン	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		パイ	ジャムサンド	ビスケット	チーズ	せんべい	せんべい	せんべい	えびせん	ジョア	せんべい
23		24		25		26 園開放		27 誕生会		28	
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		冷やし中華		ごはん	
茄子の味噌汁		野菜たっぷり夏マーボー		もやしの味噌汁		野菜スープ		コロコロサラダ		わかめの味噌汁	
鯖の香り焼き		キャベツの香り漬け		カレイの煮つけ		茄子とトマトのミートグラタン		すいか		ポークチャップ	
胡瓜のゆかり和え		粉ふき芋		オクラの梅和え		グレープフルーツ				ヨーグルト	
ミニトマト パイン缶		オレンジ		ゼリー							
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーチェ	ぶどうジュース	牛乳	牛乳	アイス	牛乳	牛乳
クッキー	せんべい	パイ	フレンチトースト	サブレ	ウエハース	せんべい	黒糖蒸しパン	せんべい		牛乳	せんべい
30		31									
そうめん		ごはん				<h2>トマトを食べよう</h2> <p>ビタミンA、C、Eと3大抗酸化ビタミンを含むトマト。さらに赤い色素リコピンは、強力な抗酸化作用があるといわれていて、血液を健康にしたり、子どもを病気から守ってくれたり、よいこと尽くしの野菜です。旬のトマトはそのまま食べてもとてもおいしいですが、パスタや煮込み料理などで加熱すると、リコピンの吸収がよくなり、損失が心配なビタミンCも、汁ごと食べられるのでおすすめです。</p>					
肉じゃが		ふのりの味噌汁									
バナナ		鱈の梅煮									
しそ昆布		ツナス									
		ゼリー									
牛乳	すいか	牛乳	牛乳								
おかき	プルーン	パイ	マフィン								