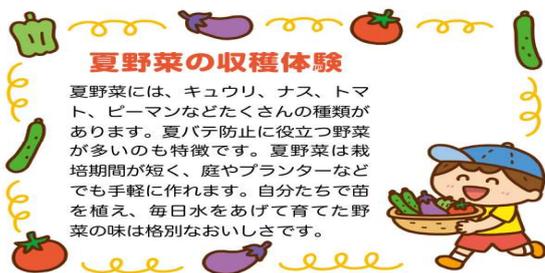




| 日 | 曜日 | おひるごはん | デザート | カロリー 蛋白質 | 脂質 塩分 |
|-------------|----|--|-----------------|-------------|-------------|
| 1 | 金 | 鶏そぼろご飯 具たくさん味噌汁 コールスローサラダ | フルーチェ(いちご) | 450 18.8 | 16.6 1.8 |
| 4 | 月 | ポークカレー コンソメスープ マカロニサラダ | りんごヨーグルト | 458 12.6 | 16.5 1.3 |
| 5 | 火 | 豚丼 なめこ汁 小松菜の胡麻和え | ミルクゼリー | 458 19.7 | 14.7 1.7 |
| 6 | 水 | わかめご飯 きのこスープ 星型コロッケ たこさんウィンナー プロセスチーズ | フルーツポンチ | 465 11.6 | 19.9 1.2 |
| 7 | 木 | きつねうどん かぼちゃ煮 ツナサラダ | バナナ | 466 15.3 | 14.8 1.6 |
| 8 | 金 | ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ 竹輪の磯辺揚げ | 桃ゼリー | 453 17.7 | 13.4 1.8 |
| 11 | 月 | 食パン(ジャム) スティックパン ミネストローネ 鶏肉の照り焼き キャベツとコーンのサラダ | ピルクル | 453 17.3 | 13.5 1.8 |
| 12 | 火 | ハヤシライス レタススープ ブロッコリーサラダ | フルーツヨーグルト | 450 16.8 | 15.5 1.8 |
| 13 | 水 | ご飯 すまし汁 サバのゴマ味噌焼き 大根サラダ さつま芋の甘煮 | オレンジゼリー | 461 13.3 | 17.9 1.5 |
| 14 | 木 | ご飯 味噌汁 チキンカツ煮 かぼちゃサラダ 大根とツナ煮 | オレンジ | 457 16.7 | 11.3 1.9 |
| 15 | 金 | ふりかけご飯 味噌汁 鶏つくね ジャーマンポテト スティック野菜 | 白桃 | 453 14.9 | 18.1 1.7 |
| 18 | 月 | 海の日 | | | |
| 19 | 火 | ご飯 けんちん汁 かぼちゃコロッケ 納豆 厚揚げとこんにゃく煮 | バナナ | 463 14.9 | 19.4 1.6 |
| 20 | 水 | ご飯 そうめんスープ 鮭の塩焼き 肉じゃが きゅうりの酢の物 | ロールケーキ | 454 19.2 | 13.1 1.8 |
| 21 | 木 | スパゲッティミートソース コーンチャウダー トマトサラダ | ババロア | 458 17.0 | 17.2 1.3 |
| 22 | 金 | わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ 切干大根の煮物 | みかん缶 | 452 15.7 | 17.3 1.5 |
| 25 | 月 | ご飯 豚汁 牛肉コロッケ ひじき煮 とうもろこし | オレンジ | 459 14.3 | 13.1 1.6 |
| 26 | 火 | 夏野菜カレー ポトフ コロコロサラダ | 杏仁フルーツ | 459 13.1 | 16.0 1.5 |
| 27 | 水 | 鶏天丼 具たくさん汁 ほうれん草の胡麻和え | ブルーベリー ヨーグルト | 450 13.1 | 14.5 1.6 |
| 28 | 木 | ご飯 すまし汁 さばの照り焼き 筑前煮 スパゲティサラダ | 黄桃 | 450 17.8 | 16.1 1.8 |
| 29 | 金 | ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉のゴマ味噌焼き ジャーマンポテト ミモザサラダ | いちごゼリー | 451 15.5 | 17.1 1.4 |
| 7月平均 | | | | 456 15.7 | 15.7 1.6 |

* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
* 毎日麦茶がつかます。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

7月は、トマト、ナス、かぼちゃの入った夏野菜カレーです。野菜嫌いな子でも野菜を小さくカットしたり、細かく刻んだりすれば見た目の抵抗がなくなります。カレーやハンバーグなど、お子さんが好きなメニューに混ぜ込んでしまえば、野菜だとわからないだけでなく料理の風味が増して美味しく感じられることもありますね。夏野菜は、カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む野菜が多く、夏バテなどに効果が高いので、たくさん食べましょう！！



レシピ紹介 ~夏野菜を使って~

<とうもろこしごはん> 2合

- 米 2合・生とうもろこし1本
- 酒 少々・塩 小さじ1
- ①お米2合を研ぎ、通常よりやや少なめに水を入れる。
- ②とうもろこしは包丁でそいで粒をはずす。
- ③釜に酒、塩を入れてかるく混ぜ、とうもろこしの粒と芯を入れて炊飯する。
- ④炊きあがったら芯を取り出し、よく混ぜ合わせる。

※甘いご飯を楽しんだ後は、バター醤油を混ぜてもおすすめです！

☆ 七夕 7月7日 ☆

七夕というと、織姫と彦星が年に一度、天の川を挟んで会うという素敵な諸説が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本に伝わり、日本には古くから麦の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。これが結びついたのが今の七夕です。6日の誕生会では、七夕の様子に見立てた献立です☆お楽しみに★

