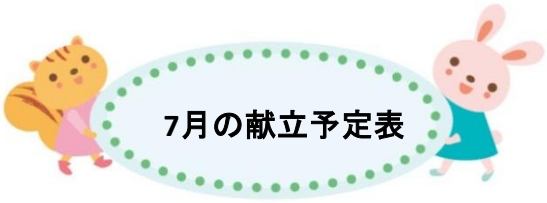

＊　7月生まれのお友達お誕生日おめでとう！！
今月のお誕生日会は17日です。

日	曜	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
1	水	和風スパ・大豆の五目煮	菓子	ラスク
2	木	厚揚げのそぼろあん・ひじきとレタスのサラダ	果物	チーズクッキー
3	金	酢豚・青梗菜のスープ	菓子	みたらし団子
4	土	愛児弁当	菓子	菓子
6	月	マーボ豆腐・コロコロサラダ・果物	菓子	菓子
7	火	かきあげ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	バナナ
8	水	肉みそうどん・千草焼き・納豆	菓子	マカロニ黄粉
9	木	すき煮・きゅうりとカニ棒の酢の物	果物	豆腐スコーン
10	金	八宝菜・にら玉スープ	菓子	栄養たこ焼き
11	土	愛児弁当	菓子	菓子
13	月	ビーフシチュー・わいわいサラダ・果物	菓子	菓子
14	火	鶏のからあげ・温野菜・味噌汁	菓子	冷やしぜんざい
15	水	冷やし中華・南瓜のそぼろあん・納豆	菓子	チーズ・菓子
16	木	魚のコーンマヨ焼き・ほうれん草のナムル・豆腐汁	果物	菓子
⑰	金	エビピラフ・肉団子・サラダ・コーンスープ・ゼリー	菓子	バナナケーキ
18	土	愛児弁当	菓子	菓子
21	火	タイピーエン・バラエティサラダ・果物	魚肉ソーセージ	菓子
22	水	クリームスパ・元気きんぴら・納豆	菓子	水ようかん
23	木	煮魚・きゅうりと麩の酢の物・豆腐汁	果物	ヨーグルトトッピング
24	金	松風焼き・サラダ・中華スープ	菓子	天平
25	土	愛児弁当	菓子	
27	月	カレー汁・春雨サラダ・果物	菓子	菓子
28	火	ハモの変わり揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	黄粉蒸しパン
29	水	マカロニサラダ・レバニラ・納豆	菓子	いりこ・菓子
30	木	肉じゃが・ほうれん草ともやしの胡麻和え・冷奴	果物	プリン
31	金	照り焼きチキン・サラダ・コンソメスープ	菓子	菓子

夏はたくさん汗をかくことで、塩分・水分だけでなくビタミン類も不足しやすくなります。
夏に旬のトマト、かぼちゃ、ピーマン、枝豆、などの食材にはビタミン類が多く含まれており、
夏バテ予防にはぴったりの食材です。
旬の食材を献立に上手に取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。