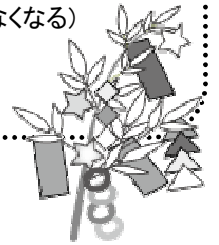


7月献立表

暑い日が続いています！！

高温多湿な時期には、からだの機能も低下し、疲れやすくなったり、食欲も減退します。しかし、しっかり食べないと暑い夏を乗り切る体力がつきません。

☆冷たいものをとり過ぎない！（ジュースやアイスなどに手が出ますが、とり過ぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなる）
 ☆たんぱく質を必ずとる！（そうめんだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などたんぱく質を必ず一緒にとる）
 ☆香辛料を上手に使うと食欲増進！（香辛料は、胃を刺激して食欲が出ます。）



※献立名のマークと同じところが、その献立に含まれる材料名です。

※材料の都合により献立が変更する場合があります。

※13日はスプーン  を持ってきてください。

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料名 |
|----|---|--|---|
| 1 | 木 | ◆二色丼 ◎もやしのゴマ和え ★すまし汁 | ◆米(7分),鶏挽肉、生姜、こんにゃく、酒、しょう油、砂糖、みりん、卵、塩◎もやし、小松菜、人参、白ごま、淡口、砂糖★玉葱、しめじ、わかめ、いりこ、淡口、塩 |
| 2 | 金 | ◆古代御飯 ◎鶏肉の味噌焼き ★切干大根煮物 ●かきたま汁 | ◆米(白米)、黒米、塩◎鶏モモ肉、味噌、みりん★切干大根、昆布、こんにゃく、人参、干しいたけ、あげ、しょう油、みりん、砂糖、酒●玉葱、竹輪、卵、いりこ、淡口、塩、片栗粉 |
| 5 | 月 | ◆御飯 ◎魚の塩焼き ★きゅうりの酢の物 ●だご汁 | ◆米(7分)◎魚切身、塩★きゅうり、ワカメ、コーン缶、白ごま、酢、砂糖、淡口●鶏こま切れ、干しいたけ、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、いりこ、淡口、塩、片栗粉、小麦粉 |
| 6 | 火 | ◆きび御飯 ◎マーボーなす ★もやしのピーナツ和え ●牛乳 | ◆米(白米)、もちきび◎なす、干しいたけ、豚挽肉、生姜、にんにく、味噌、砂糖、酒、オイスターソース、にら、片栗粉★もやし、小松菜、人参、ピーナツ粉、淡口、砂糖●牛乳 |
| 7 | 水 | ◆麦御飯 ◎竹輪の磯辺揚げ ★ひじきのサラダ ●七夕そうめん | ◆米(白米)、麦◎竹輪、青のり、卵、小麦粉、塩★芽ひじき、ハム、きゅうり、玉葱、レタス、人参、ごま油、しょう油、砂糖、酢●五色そうめん、玉葱、ワカメ、いりこ、淡口、塩 |
| 8 | 木 | ◆麦御飯 ◎筑前煮 ★ツナマカロニサラダ ●田作り | ◆米(白米)、麦◎鶏こま切れ、ごぼう、こんにゃく、人参、干しいたけ、大根、砂糖、しょう油、みりん★ツナ缶、マカロニ、きゅうり、塩、こしょう、マヨネーズ●いりこ、白ごま、砂糖、しょう油、みりん |
| 9 | 金 | ◆ワカメ御飯 ◎レンコン入り松風焼き ★青菜の白和え ●すまし汁 | ◆米(白米)、ワカメ飯素◎レンコン、鶏挽肉、豚挽肉、生姜、玉葱、パン粉、しょう油、みりん★青菜、こんにゃく、人参、絞豆腐、味噌、砂糖、みりん、塩、白ごま●玉葱、そうめん、しめじ、いりこ、淡口、塩 |
| 12 | 月 | ◆雑穀御飯 ◎鯛のすり身揚げ ★二色なます ●味噌汁 | ◆米(白米)、赤米、黒米、もちきび◎いわしすり身、玉葱、キャベツ、にら★大根、人参、白ごま、酢、砂糖、淡口●南瓜、なす、ワカメ、あげ、いりこ、味噌 |
| 13 | 火 | ◆夏野菜カレー ◎かみかみサラダ ★牛乳 | ◆米(7分)、豚こま切れ、じゃが芋、玉葱、人参、なす、ピーマン、にんにく、カレー粉◎きゅうり、ごぼう、キャベツ、ちりめんじゃこ、ピーナツ粉、オリーブオイル、淡口、酢、砂糖★牛乳 |
| 14 | 水 | 《お誕生会・給食終了》 ◆食パン◎みかんちゃん ★鶏のチーズパン粉焼き ●南瓜のサラダ、プチトマト ▽野菜スープ | ◆食パン◎みかんジュース★鶏ムネ、塩、こしょう、オリーブオイル、パン粉、粉チーズ●南瓜、玉葱、きゅうり、レーズン、塩、こしょう、ヨーグルト、マヨネーズ、プチトマト▽玉葱、キャベツ、ウィンナー、鶏ガラ、塩、こしょう、淡口 |