



曜	水		木		金		土		
	1		2		3		4		
献立 7月の予定 7日 セタまつり 11日 手作り弁当 23日 お誕生会 未満児 おやつ									
	豚肉の柳川風 きゅういもみ じゃが芋の味噌汁 パイナップル		かつおの甘露煮 青菜のピーナッツ和え すいとん汁 キウイフルーツ		枝豆入り卵焼き ポテトサラダ 油揚げの味噌汁 グレープフルーツ		夏野菜カレー スパゲティーサラダ 小松菜の味噌汁 ミニトマト		
	ごはん ココアゼリー せんべい		ごはん チーズ入りホットケーキ ぎゅうにゅう		ごはん フルーツサンド ぎゅうにゅう		ごはん		
6		7		8		9		10	
魚のホイル焼き じゃが芋のどぼろ煮 なめこ汁 バナナ		中華風冷やっこ さつま芋サラダ セタゼリー そうめん汁 メロン		野菜ロールカツ 切干サラダ はんぺんスープ ミニトマト		焼きいか じゃが芋サラダ 中華スープ キウイフルーツ		あぶたま かにかの酢の物 豆麩の味噌汁 パイナップル	
ごはん 蒸しパン ぎゅうにゅう		しらすごはん クッキー ぎゅうにゅう		ごはん フルーツヨーグルト せんべい		ごはん 小倉白玉 ぎゅうにゅう		ごはん 豆銀糖 ぎゅうにゅう	
13		14		15		16		17	
豆腐とひじきのつくね もやしの中華和え かぶの味噌汁 メロン		小魚と大豆からめ煮 利休和え あさりと南瓜のシチュー オレンジ		魚の野菜あんかけ インゲンと人参の金平 にらたま汁 グレープフルーツ		なすのミートグラタン フロッキーのお浸し 椎茸と青菜のスープ ミニトマト		厚焼き卵 いかの酢味噌和え 煮豆 つくね汁 キウイフルーツ	
ごはん 二色サンド ぎゅうにゅう		ごはん ドーナッツ ぎゅうにゅう		ごはん スイートポテト ぎゅうにゅう		ごはん 人参ゼリー ビスケット		ごはん しめじごはん 五平餅 ぎゅうにゅう	
20		21		22		23		24	
海の日 		ミートローフ そうめん風サラダ もやしの味噌汁 パイナップル		魚のみそ焼き ひじきサラダ 若布スープ メロン		誕生会 		天ぷら 大根なます しめたま汁 ミニトマト	
ごはん 牛乳寒天 せんべい		ごはん さつま芋素揚げ ぎゅうにゅう		ごはん さつま芋素揚げ ぎゅうにゅう		ごまごはん ココアケーキ ぎゅうにゅう		ひき肉どぼろ 炒り卵 青菜の煮浸し 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	
27		28		29		30		31	
ピーマンの肉詰め カレー風味サラダ ほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ		生姜焼き ポテトサラダ ささみのスープ オレンジ		つくね焼き 若布の煮物 ワンタンスープ パイナップル		ささみのマリネ チーズサラダ コーンスープ メロン		豆腐の南瓜あんかけ 豚肉の炒め物 なすの味噌汁 オレンジ	
ごはん フチパン ぎゅうにゅう		ごはん 利休まんじゅう ぎゅうにゅう		ごはん きな粉揚げパン ぎゅうにゅう		ごはん ごまプリン せんべい		ごはん 人参バターケーキ ぎゅうにゅう	



土用の丑の日 「ウナギ」

どよう うし
土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」
という意味でウナギを食べる習慣があります。
ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富
に含まれているので、スタミナをつけること
による夏バテ防止効果だけでなく、のどや
鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なか
なか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。
熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。
清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。
子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

