



7月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (月)	麦茶 ボーロ	マーボー茄子 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	豚挽肉	なす・人参・玉葱 もやし・きゅうり	麦茶 蒸しパン
2 (火)	麦茶 鉄入りビスケット	豚肉の煮物 南瓜の煮つけ 味噌汁 おかゆ	米・ふ・みそ	豚肉	玉葱・南瓜・もやし きゅうり・わかめ	麦茶 ふかし芋
3 (水)	麦茶 ミニゼリー	豆腐の煮物 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	豚肉	玉葱・人参・大根 きゅうり・キャベツ・もやし	麦茶 食パン
4 (木)	麦茶 小魚せんべい	肉じゃが 温野菜 みそ汁 納豆 おかゆ	米・納豆・じゃが芋・みそ	豚肉	玉葱・人参・もやし きゅうり・大根・わかめ	麦茶 お野菜リング
5 (金)	麦茶 マンナ	煮込みうどん 温野菜 バナナ	ゆでうどん	鶏ささみ	人参・キャベツ・もやし きゅうり・バナナ	麦茶 ゼリー
6 (金)	麦茶 ハイハイン	野菜がゆ ミニゼリー 麦茶	米	しらす	キャベツ・玉葱・人参 もやし・ミニゼリー	
8 (月)	麦茶 ウエハース	そぼろがゆ 南瓜サラダ スープ	米	鶏挽肉	ほうれん草・もやし・人参 南瓜・きゅうり	麦茶 蒸しパン
9 (火)	麦茶 やきいもクッキー	豚肉の煮物 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・みそ	豚肉	なす・玉葱・人参 もやし・きゅうり・大根	麦茶 小魚せんべい
10 (水)	麦茶 バナナ	たらの煮つけ じゃが芋の煮物 スープ おかゆ	米・じゃが芋・豆腐	たら	玉葱・人参・小松菜 キャベツ・きゅうり・わかめ	麦茶 お野菜せんべい
11 (木)	麦茶 ボーロ	食パン メロン スープ	食パン	鶏肉	きゅうり・玉葱・人参 メロン	麦茶 しらすがゆ
12 (金)	麦茶 お野菜せんべい	肉じゃが 温野菜 おかゆ	米・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	麦茶 ゼリー
13 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ ミニゼリー 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり ミニゼリー	
16 (火)	麦茶 スイカ	煮込みうどん ミニゼリー	ゆでうどん	しらす	玉葱・人参 ミニゼリー	麦茶 お野菜リング



7月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 (水)	麦茶 小魚せんべい	炒り豆腐 トマトサラダ みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	しらす	玉葱・人参・キャベツ トマト・きゅうり・もやし	麦茶 かぼちゃ
18 (木)	麦茶 ボーロ	鶏肉の煮物 スパサラダ スープ おかゆ	米・ふ・スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	麦茶 ゼリー
19 (金)	麦茶 鉄入りビスケット	食パン 野菜スープ スティックきゅうり	食パン・豆腐	豚肉	キャベツ・玉葱・もやし きゅうり・わかめ	麦茶 ふかしいも
20 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ ミニゼリー 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・ミニゼリー	
22 (月)	麦茶 ウエハース	豚肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	豚肉	人参・玉葱・もやし きゅうり	麦茶 お野菜リング
23 (火)	麦茶 ミニゼリー	しらす納豆 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 おかゆ	米・納豆・みそ	しらす	南瓜・大根・人参 もやし・きゅうり・キャベツ	麦茶 鉄入りビスケット
24 (水)	麦茶 やきいもクッキー	炒り豆腐 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	しらす	玉葱・人参・キャベツ わかめ	麦茶 蒸しパン
25 (木)	麦茶 小魚せんべい	食パン 鶏肉の煮物 スープ スイカ	食パン	鶏肉	キャベツ・玉葱・もやし 人参・スイカ	麦茶 ゼリー
26 (金)	麦茶 かぼちゃクッキー	煮込みハンバーグ 温野菜 スープ おかゆ	米	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 蒸しパン
27 (土)	麦茶 ハイハイン	とりぞうすい ミニゼリー 麦茶	米	鶏肉	人参・キャベツ・大根	
29 (月)	麦茶 ボーロ	鶏肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐・ふ	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	麦茶 ゼリー
30 (火)	麦茶 ウエハース	ベビーハヤシ 温野菜 おかゆ	米	豚肉	玉葱・人参・大根 きゅうり	麦茶 小魚せんべい
31 (水)	麦茶 マンナ	煮込みうどん 温野菜 バナナ	ゆでうどん	豚挽肉	玉葱・人参・ほうれん草 バナナ	麦茶 おかががゆ