

# 7月のこんだて

毎日暑い日が続いています。  
夏野菜を使った献立もたくさん！体調をくずさないように、  
しっかり食べて今月も元気に過ごしましょう。

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
1 火	たこめし		さわらのしおやき	きゅうりのおかかあえ		とうにゅうプリン タルト
2 水	ミルクパン		ミートスパゲティ	げんきになるサラダ		
3 木	かつどん			じゃこサラダ		プリン
4 金	むぎごはん		まつかぜやき	こんぶあえ	そうめんじる	たなばたゼリー
7 月	こめこパン		オリーブとんの ポークビーンズ	れんこんチップス		フルーツポンチ
8 火	ごはん		とりにくのからあげ	キャベツのごまあえ	ぐだくさんみそしる	
9 水	むぎごはん	のりの つくだに	えびたまのあんかけ	パセリポテト	やさいスープ	
10 木	いりこめし		ぶたにくの れいしゃぶ		じゃがいものみそしる	
11 金	ごはん		てづくりがんも	きゅうりとしろうりの すのもの	やさいのみそしる	
14 月	ぜんりゅうふんパン		てりやきチキン	ポイルやさい	ハッピーチャウダー	れいとうみかん
15 火	むぎごはん	ふりかけ	えびとあつあげの ちゅうかに	はるさめサラダ		すいか
16 水	コッパン		メンチカツ	ひじきサラダ	やさいスープ	
17 木	あなごすし		あげだしとうふの やさいあんかけ		さわにわん	
18 金	なつやさいカレー			やさいのあますあえ		ヨーグルト
22 火	ごはん		しるみさかなの たつたあげ	さんしょくやさいの あえもの	たまねぎのみそしる	ぶどうゼリー
23 水	ミルクパン		ぶたにくのトマトに	バンサンスー		みかんクレープ
24 木	ごはん		さわらのしおやき	ひじきのいりに	じゃがいものみそしる	
25 金	ごはん		てづくりハンバーグ	ツナサラダ	マカロニスープ	
28 月	ハヤシライス			グリーンサラダ		ももゼリー
29 火	ごはん		とりにくの ガーリックやき	パセリポテト	ぐだくさんみそしる	オレンジ
30 水	ミルクパン		とりにくのレモンに	げんきになるサラダ	かきたまじる	
31 木	ごはん		さけのてりやき	こまつなの ごまドレッシングあえ	とうふのみそしる	バナナ

※毎食、牛乳がつきます。  
※色つき枠は、保育所のみ。