

7月の幼児食

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		6	
昼食	ご飯 ツナじゃが 小松菜のごま和え 中華スープ オレンジ		ご飯 コーンハンバーグ 枝豆の白あえ わかめとかにかまの中華スープ バナナ		ご飯 さばのおろし煮 ひじきの煮物 つぶし大豆のみそ汁 りんご		わかめご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐のごまネーズ 青菜のすまし汁 オレンジ		七夕手まり寿司 鮭の西京焼き 麩とえのきのすまし汁 バナナ		休日	
8		9		10		11		12		13		休日
昼食	カレーライス 切干し大根のサラダ オレンジ		ご飯 さばの塩焼き さつまいもサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 バナナ		ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 豆腐のすり流し汁 キウイフルーツ		ご飯 ぶりの煮つけ ひじきの煮物 さつまいもと豚肉のみそ汁 バナナ		肉みそうどん きゅうりの酢の物 オレンジ		休日	
15		16		17		18		19		20		休日
昼食	休日 海の日 		ビーンズライス きゅうりのゆかりあえ コンソメスープ バナナ		ご飯 レバーと芋の甘辛煮 ブロッコリーのゴママヨあえ 豆腐のすまし汁 オレンジ		ご飯 納豆のみそ炒め かぼちゃの甘煮 あげとしめじのみそ汁 バナナ		食育ごはん 青梗肉絲 キャベツのトマトカレードレッシング 長芋の旨煮 モロヘイヤのスープ オレンジ		休日	
22		23		24		25		26		27		休日
昼食	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ		ご飯 さけの塩焼き 炒り豆腐 切り干し大根のみそ汁 バナナ		ツナとトマトのスパゲティ ゆでブロッコリー わかめスープ グレープフルーツ		ご飯 納豆と野菜の炒めもの ほうれん草ナムル 大根となめこのみそ汁 バナナ		ご飯 鶏肉のコーン焼き 卵の花 たらとえのきのすまし汁 キウイフルーツ		休日	
29		30		31		 <p style="text-align: center;">今月のおすすめメニュー</p> <div style="border: 1px solid brown; padding: 5px; text-align: center; background-color: #d2b48c;"> <p>きな粉トースト</p> </div> <p style="text-align: center;">きな粉、砂糖、油で簡単に作れるメニューです。 油をバターに変えるとよりコクが増します♪ きな粉には良質なたんぱく質が多く含まれているので 積極的に摂れるとより良いです。 忙しい朝などにも簡単にできるので ぜひお試しください！</p>  						
昼食	和風カレー丼 じゃがいものみそ汁 オレンジ		わかめうどん 豚肉のしょうが焼き りんご		ご飯 ぶりの照り焼き マカロニサラダ なすのみそ汁 バナナ							

☆いよいよ暑さが本格；的になる季節。食事と休息をバランスよく取りながら 暑い夏を乗り越えましょう！
☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がございますのでご了承下さい。

きな粉、砂糖、油で簡単に作れるメニューです。
油をバターに変えるとよりコクが増します♪
きな粉には良質なたんぱく質が多く含まれているので
積極的に摂れるとより良いです。
忙しい朝などにも簡単にできるので
ぜひお試しください！

