

7月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	カレーライス ピーチヨーグルト	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 じゃが芋 ビスケット カレールウ	鶏肉 レバー ヨーグルト	オクラ 玉葱 人参 アガー オレンジジュース 桃
2	木	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 さつま芋の揚げ団子	米 あわ 巻麩 菜種油 さつま芋 三温糖 みそ	豚肉 厚揚げ ミルク	チンゲン 冬瓜 きゅうり ネギ 昆布 とろろん トマト スイカ
3	金	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ オニオンスープ フルーツ ミルク	麦茶 バナナケーキ	米 小麦粉 マカロニ 塩 マヨネーズ アーモンド粉	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	人参 きゅうり レタス 玉葱 りんご バナナ
4	土	中華丼 中華スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 かたくり粉 砂糖 醤油 パン ごま油	豚肉 鶏ガラ ミルク	ピーマン 玉葱 長ネギ チンゲン 人参 バナナ
6	月	あわご飯 焼き肉 ウカライリチー みそ汁 フルーツ ミルク	ピザ風トースト	米 あわ 食パン 三温糖 醤油 みそ バター	豚肉 おから チーズ ミルク チキアギ	へちま チンゲン 南瓜 にはら もやし ピーマン オレンジ
7	火	天の川そうめん 天ぷらの盛り合わせ フルーツ ミルク	麦茶 油みそおにぎり	そうめん 米 三温糖 醤油 みそ 塩 菜種油	白身魚 卵 豚肉	南瓜 人参 ネギ しいたけ 焼きのり りんご
8	水	あわご飯 牛肉の三色巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 大学芋	米 あわ さつま芋 黒ごま 巻き麩 砂糖 醤油 みそ	牛肉 豆腐 チーズ かつおぶし ミルク	キャベツ 南瓜 チンゲン 人参 さやいんげん ネギ スイカ
9	木	麦ご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ ミルク	麦茶 アメリカンドック	米 押し麦 春雨 塩 ごま油 かたくり粉 ホットケーキ粉	卵 ウインナー 鶏ガラ ミルク	小松菜 パプリカ 人参 長ネギ ブロッコリー コーン パイン
10	金	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ ミルク	野菜ジュース 白オトースト	米 食パン 小麦粉 パン粉 みそ ドレッシング オリーブ油	納豆 鶏肉 白す干し チーズ ミルク	チンゲン 切干大根 人参 わかめ 野菜ジュース オレンジ
11	土	中華丼 バナナ	ミルク パン	米 パン 片栗粉 菜種油	豚肉 ミルク	チンゲン菜 人参 ピーマン
13	月	粟ご飯 冬瓜のそぼろ煮 千草焼き みそ汁 フルーツ				
14	火	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 千草焼き みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 人参入りカップケーキ	米 あわ みそ おつゆ麩 ホットケーキ粉	豆腐 豚肉 卵 かつおぶし ツナ チーズ ミルク	冬瓜 小松菜 ブロッコリー パプリカ 人参 しいたけ りんご
15	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	中華めん 酢 砂糖 醤油 パン ごま油 米 ごま	鶏肉 卵 ハム ミルク	きゅうり きざみのり パイン
16	木	あわご飯 レバーフライ アーサと茸のスープ 鶏とゴーヤーのイタリアン フルーツ ミルク	麦茶 チョコクッキー	米 あわ じゃが芋 パン粉 チョコチップ ホットケーキ粉	豚レバー 鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	ゴーヤー 玉葱 トマト パセリ えのき アーサ にんにく オレンジ
17	金	グファン(ご飯) ウカラダグ(おから団子) ス(の)あんかけ アーサイリチー ウシル(汁物) ナイムン(くだもの)	麦茶 タンナファクル	米 粉黒糖 小麦粉 みそ かたくり粉 醤油 菜種油	おから 豚肉 豆腐 かつおぶし ミルク 卵	小松菜 もやし 人参 玉葱 アーサ ピーマン スイカ
18	土	お誕生会メニュー		米 かたくり粉 ソーメン 菜種油 パースデーケーキ	白身魚 卵 かつおぶし ミルク	きゅうり かんぴょう さやいんげん オレンジ アメリカンチェリー
20	月	へちまカレー 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ パン 菜種油	鶏肉 ミルク	へちま 人参 玉葱 りんご グリーンピース バナナ
21	火	納豆ご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 中華スープ フルーツ	ミルク アガラサー	米 あわ 塩 粉黒糖 みそ 砂糖 ごま油 強力粉	豚肉 豆腐 卵 納豆 ミルク	茄子 パプリカ 人参 玉葱 チンゲン きゅうり オレンジ
22	水	さんまのかば焼き丼 和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 さつま芋 砂糖 醤油 みそ 菜種油	さんま 豆腐 かつおぶし ミルク	ブロッコリー キャベツ きゅうり アーサ 人参 コーン スイカ
25	土	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 さつま芋 米 砂糖 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ かつおぶし	ゴーヤー ネギ 人参 にはら ひじき りんご
27	月	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 三温糖 醤油 パン 菜種油	豚肉 ミルク	もずく ピーマン パプリカ にんにく ネギ バナナ
28	火	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 あわ じゃが芋 砂糖 塩 みそ コーンフレーク	鶏肉 豆腐 豚肉 かつおぶし ミルク	小松菜 人参 玉葱 こんにゃく しいたけ オレンジ
29	水	あわご飯 鯖のみそ煮 切り干しサラダ 清し汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 小麦粉 砂糖 ミロ 醤油 みそ 菜種油	鯖 おから 卵 ハム かつおぶし ミルク	切干大根 人参 小松菜 きゅうり パプリカ レーズン スイカ
30	木	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	麦茶 鮭にぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 小麦粉 塩 醤油 バター	レバー 鶏肉 卵 鮭 チーズ 鶏ガラ ミルク	トマト きゅうり コーン 人参 玉葱 わかめ 焼きのり オレンジ
31	金	タコライス フルーツヨーグルト かき玉汁	ミルク マフィン	米 ケチャップ 砂糖 ミロ 塩 醤油 ホットケーキ粉	合挽肉 卵 チーズ 生クリーム ヨーグルト ミルク	レタス トマト にんにく パセリ 人参 玉葱 みかん缶 バナナ
これ		あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ春巻き スープ フルーツ	麦茶 ヨーグルトパイ	米 あわ 春巻きの皮 酢 ビスケット 砂糖 醤油 ごま油	白身魚 チーズ 卵 鶏ガラ ヨーグルト 生クリーム	水菜 たけのこ ピーマン エリンギ セロリ パイン

乳製品のタンパク質食品と、ビタミン・ミネラルの多いゴーヤー、からし菜、南瓜、ピーマン、オクラ、トマト、カンダバー、冬瓜、ウンチュー、にが菜、へちまの夏野菜に海草、芋類、きのこ、くだものとバランス良く。水分と塩分の補給にみそ汁を。甘い物の摂りすぎは疲労しやすいので、量に気を付け『手洗いを十分に』して、元気に夏を乗り切りましょう！