

# 7月 献立予定表

《給食目標》

・もぐもぐカミカミを促し、いろいろな食感のあるものを食べましょう。



日	曜	献立名
1	水	7倍がゆ 野菜の甘煮 根菜汁
2	木	7倍がゆ 野菜とツナのくたくた煮 玉ねぎ汁
3	金	7倍がゆ 人参と玉ねぎの甘煮 野菜スープ
4	土	7倍がゆ うどん汁 バナナ
5	日	
6	月	7倍がゆ ほっけと野菜の塩煮 じゃが芋汁
7	火	7倍がゆ ツナと野菜の甘煮 星麩スープ
8	水	7倍がゆ うどん汁 バナナ
9	木	7倍がゆ 野菜のとろとろ煮 なすのみそ汁
10	金	7倍がゆ 白身魚と野菜の塩煮 豆腐汁
11	土	7倍がゆ うどん汁 バナナ
12	日	
13	月	7倍がゆ かぼちゃのくたくた煮 根菜汁
14	火	7倍がゆ 根菜汁 ブロッコリーの甘煮
15	水	7倍がゆ 根菜の味噌煮 野菜スープ
16	木	7倍がゆ 鮭と根菜の塩煮 麩のみそ汁
17	金	7倍がゆ 人参の甘煮 根菜汁
18	土	7倍がゆ うどん汁 バナナ
19	日	
20	月	7倍がゆ うどん汁 バナナ
21	火	7倍がゆ ツナと野菜の甘煮
22	水	7倍がゆ ブロッコリーの甘煮 豆腐スープ
23	木	海の日
24	金	スポーツの日
25	土	7倍がゆ うどん汁 バナナ
26	日	
27	月	7倍がゆ 野菜の甘煮 豆腐汁
28	火	7倍がゆ じゃが芋とツナのくたくた煮 トマトスープ
29	水	7倍がゆ うどん汁 バナナ
30	木	7倍がゆ 野菜のくたくた煮 豆腐汁
31	金	7倍がゆ 赤魚と野菜のしょうゆ煮 ワカメスープ

