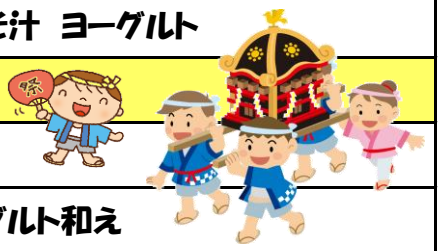
献 立 予 定 表

《 給 食 目 標 》

・好き嫌いをしないで何でも食べて、夏バテを防ぎましょう

・箸とスプーンの持ち方に気をつけましょう

日	曜	献　立　名
1	金	ササミのレモンソース煮　マカロニサラダ　かき玉汁　手作りゼリー
2	土	根菜入りうどん　バナナ
4	月	豚丼　花野菜サラダ　豆腐のみそ汁　バナナ
5	火	タンメン　シュウマイ　もやしとコーンのサラダ　手作りゼリー
6	水	ちくわの磯辺揚げ　ひじきの炒め煮　夏の豚汁　オレンジ
7	木	星のコロッケ　海藻サラダ　天の川スープ　七夕デザート
8	金	赤魚の揚げ煮　ブロッコリーのおかか和え　わかめのみそ汁　ヨーグルト
9	土	**夏まつり**
11	月	肉団子　まぐろフレーク和え　夕顔のみそ汁　バナナ
12	火	なすのピリ辛炒め　かにと豆腐のスープ　フルーツヨーグルト和え
13	水	夏野菜カレー　五色和え　牛乳　福神漬　メロン
14	木	鶏肉のごまみそ焼き　ちくわときゅうりのサラダ　玉ねぎのみそ汁　手作りゼリー
15	金	海鮮マリネ　むらくも汁　プルプルフルーツ
16	土	具だくさんうどん　バナナ
18	月	**海の日**
19	火	ハヤシライス　イカ入りサラダ　牛乳　オレンジ
20	水	春巻き　中華おひたし　麻婆豆腐　牛乳プリン
21	木	ホッケの塩焼き　切り干し大根の炒め煮　なすのみそ汁　手作りゼリー
22	金	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え　五目スープ　ヨーグルト
23	土	五目うどん　バナナ
25	月	三色丼　大根とツナのサラダ　ワンタンスープ　フルーチェ
26	火	夏野菜グラタン　野菜スープ　バナナ
27	水	鮭の黄金焼き　野菜の磯香和え　じゃが芋のみそ汁　手作りゼリー
28	木	お楽しみ献立
29	金	油淋鶏　ナムル　わかめスープ　ヨーグルト
30	土	わかめ入りうどん　バナナ



お誕生日
おめでとう！