



# 7月の献立表

\* 献立は材料の関係で  
変更することがあります。

## 旬歳記



### 今月の旬菜 <とうもろこし>

主な成分は炭水化物ですが、胚芽の部分には脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊かな野菜です。特に、必須脂肪酸のひとつであるリノール酸をたっぷり含み、コレステロールを下げて動脈硬化の予防に役立ちます。また、「元気のビタミン」ビタミンB1、「発育のビタミン」ビタミンB2、「若返りのビタミン」ビタミンEなども含んでいます。さらに食物繊維も豊富で、便秘の改善や大腸がんの予防、美容に役立ちます。とうもろこしの一粒一粒には、子どもの成長を促したり、若さを取り戻したりする栄養素が詰まっています。



月	火	水	木	金	土
				1 チキンカレー コロッケ ブロッコリーとカニカマサラダ 福神漬 りんご、ハーベスト	2 ハンバーグ照焼ソース 菜の花とベーコンのソテー マカロニサラダ ごはん、スープ マリービスケット
4 肉そば ひじき煮 ソフトなごぼうサラダ ちくわ天、ごはん 黄桃缶、コーヒーゼリー	5 マスの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん、みそ汁 ホームパイ	6 豆腐の落とし揚げ なすとベーコンの炒め物 キャベツの塩昆布和え ごはん、みそ汁 オレンジ、プチケーキ	7 お楽しみメニュー	8 豚生姜焼き 里芋の煮っ転がし オクラのおかか和え ごはん、清し汁 パイン缶、ゼリー	9 鶏の漬け焼き 長芋の煮物 キャベツのゆかり和え ごはん、スープ まんじゅう(白あん)
11 うどん ひじき豆 インゲンのごま和え 漬物、ごはん みかん缶、ミニどら焼き	12 メンチカツ ジャーマンポテト ほうれん草の生姜和え ごはん、スープ ヨーグルト	13 ホキの梅マヨ焼き 里芋のそぼろ煮 きゅうりとコーンのサラダ ごはん、みそ汁 黄桃缶、クッキー	14 カレーライス ミニハンバーグ 卵とキャベツのサラダ 福神漬 ムーンライトソフトケーキ	15 おろしそば かき揚げと白身魚の天ぷら 小松菜のおかか和え 漬物、ごはん オレンジ、ミニたい焼き	16 照焼チキンサラダ 南瓜の甘煮 もやしと人参のナムル ごはん、みそ汁 クリームパン
18 パーベキューチキン たけのこのおかか炒め ブロッコリーとカニカマのサラダ ごはん、みそ汁 りんご、ハーベスト	19 タラのピカタ 大根のそぼろ煮 カリフラワーとコーンのサラダ ごはん、みそ汁 まんじゅう(こしあん)	20 鶏のプルコギ風 煮込み餃子 オクラのおかか和え ごはん、スープ パイン缶、プリン	21 玉子とじうどん 巾着と冬瓜の煮物 小松菜の和え物 枝豆ごはん ホームパイ	22 てんぷら盛り合わせ ごぼうの旨煮 インゲンのおかか和え ごはん、みそ汁 みかん缶、プチケーキ	23 手作り肉団子の甘辛煮 大根のカニあんかけ 人参ときゅうりのサラダ ごはん、みそ汁 プレミアムプチシュー
25 サバの付け焼 里芋のそぼろ煮 春雨サラダ ごはん、みそ汁 黄桃缶、栗しぐれ	26 ネバネバそば れんこんの炒り煮 キャベツのゆかり和え 炊き込みごはん カスタードケーキ	27 夏野菜カレー ミニハンバーグ きゅうりと人参のサラダ 福神漬 りんご、バームクーヘン	28 白身魚フライ マカロニソテー ポテトサラダ ごはん、スープ ヨーグルト	29 鶏肉と野菜の味噌炒め じゃが芋とはんぺんの煮物 冷奴 ごはん、スープ 白桃缶、クッキー	30 うなぎご飯 切干大根の煮付け ほうれん草のゴマ和え みそ汁 ミニ今川焼