

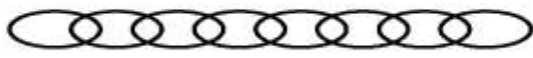


# 7月献立表



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	土	ジャムパン 牛乳	パン粥 ミニゼリー 飲み物			
3	月	麦ごはん さばの味噌煮 大根のごま酢和え 小松菜と油揚げの味噌汁 フルーツ	粥 さげ煮 大根煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
4	火	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 マカロニ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト せんべい	
5	水	パン ポパイオムレツ じゃがいもとベーコンのソテー スープ フルーツ	パン粥 野菜煮 じゃがいも煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
6	木	カレーライス 小松菜の塩昆布和え 長ネギと生揚げの味噌汁 フルーツ	粥 野菜煮 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	ビスケット せんべい ヤクルト	
7	金	七夕ひやむぎ 桜海老のかきあげ チーズ フルーツ	煮込みうどん 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	七夕ゼリー	
8	土	ハムチーズサンド ミニゼリー パナナ 牛乳	パン粥 ミニゼリー パナナ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶	
10	月	麦ごはん 鮭マヨ キャベツのおかが和え 豆腐ともやしの味噌汁 フルーツ	粥 鮭煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい カルピス	フルーツ入り手作りヨーグルト せんべい	
11	火	クリームスパゲッティ クイックサラダ コンソメスープ フルーツ	煮込みうどん 野菜煮 スープ フルーツ	ブルー 鉄ミルク	お好み焼き お茶	
12	水	麦ごはん レバーの唐揚げ 春雨サラダ キャベツとしいたけの味噌汁 フルーツ	粥 レバーペースト 春雨煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	茹でとうもろこし 牛乳	
13	木	天津飯 なすのケチャップ煮 ワンタンスープ フルーツ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
14	金	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 納豆 ハムサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 鶏肉煮 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
15	土	おにぎり ウインナー ブルー パナナ 牛乳	粥 ブルー パナナ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶	
17	月	☆☆☆ 海 の 日 ☆☆☆				
18	火	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ビーナツ和え 味噌汁 フルーツ	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット	
19	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ スパゲッティサラダ キャベツと麩の味噌汁 フルーツ	粥 鶏肉煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	飲む手作りヨーグルト せんべい	
20	木	カレーライス ほうれん草のフレーク和え 味噌汁 フルーツ	粥 野菜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	ビスケット せんべい ミロミルク	
21	金	冷したぬきうどん はんぺんフライ チーズ かにかまサラダ フルーツ	煮込みうどん かぼちゃ煮 チーズ スープ フルーツ	ミニゼリー 豆乳	プチケーキ 牛乳	
22	土	ジャムパン 牛乳	パン粥 ミニゼリー 飲み物			
24	月	麦ごはん 焼肉 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 豆乳	シリアル入り手作りヨーグルト せんべい	
25	火	麦ごはん 煮魚 納豆 磯和え 長ネギとなめこの味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 ひきわり納豆 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	パバロア ビスケット	
26	水	☆☆☆ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ☆☆☆				ビスケット りんごジュース お誕生日ケーキ 紅茶
27	木	マーボー丼 もやしときゅうりの酢味噌和え 春雨スープ フルーツ	粥 豆腐煮 野菜煮 スープ フルーツ	ブルー 鉄ミルク	ビスケット せんべい ミロミルク	
28	金	麦ごはん チリコンカン ブロッコリーのチーズおかが和え スープ フルーツ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 チーズ 味噌汁 フルーツ	小魚 豆乳	ひやむぎ	
29	土	タマゴサンド チーズ ミニゼリー 牛乳	パン粥 チーズ ミニゼリー 飲み物	飲み物	せんべい カルピス	
31	月	麦ごはん 魚のおろし煮 野菜炒め ほうれん草とがんもの味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット	

## 食育便り



### 「土用の丑の日」のいわれ

「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。



※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります