



7月予定こんだて



	月	火	水	木	金
	2 ごはん(ひじきのり) わかめのみそ汁 大根のそぼろ煮 もやしのカレー味サラダ 牛乳 きょうから7がつになり、なつがやってきました。しょくよくがなくてもしっかりたべて、なつバテをふせぎましょう。	3 スープスパゲッティ ハムのマリネ 人参蒸しパン 牛乳 にんじんには、えいようがたっぷりはいっているので、きゅうしょくによくつかわれています。おにも、めのかんこうや、かぜのよぼう、はだやかみをツヤツヤにするはたらきがあります。	4 ごはん 白菜のみそ汁 さばのみそ煮 チャブチェ・牛乳 おかすを一品(いっぴん)づつたべて、さいごにこんだてたべているひとは、いませんか?このたべかたは、ほっかりたべといわれ、かむかすがあつたり、とちゅうでおなかいっぱいになってぜんぶたべられなくなってしまう。ごはん・おかすとすこづつ、かわるがわるたべようにししましょう。	5 チーズパン ミートボールスープ ほうれん草オムレツ 粉ふきいも 牛乳 じゃがいもには、からだをうごかす力からなる「でんぷん」がおおおくまれています。パンやごはんのかわりに、じゃがいもをたべるとにもあります。	6 ちらし寿司 短冊汁 とりのから揚げ 七タゼリー ジョア ★おたのしみに★
赤	ひじきのり わかめ ふたにく あつあげ ハム ぎゅうにゅう	ウインナー ハム ぎゅうにゅう	あぶらあげ さば ちくわ ぎゅうにゅう	とりにく ふたにく たまご ぎゅうにゅう	たまご とりにく ジョア
緑	たまねぎ えのき だいこん たけのこ にんじん こんにやく いんげん もやし きゅうり	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ	はくさい だいこん なめこ たまねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい しめじ ながネギ にんじん ほうれんそう パセリ	さやえんどう にんじん かんぴょう ほししいたけ だいこん おくら
黄	ごはん	スパゲッティ むしパン	ごはん はるさめ ごま	パン じゃがいも	ごはん そうめん ゼリー
	9 わかめごはん キムチ豚汁 厚焼たまご もやしのごま和え・牛乳 キムチは、ニンニクやとうがらしなどを つかっただけのものですが、むかしはから みのない、しおでつけたつものでした。 なまえのゆらひは、やさしいしおづけを いみずす「チャブチェ」からきているそう です。	10 しょうゆラーメン コーンクリームコロッケ ズッキーニの梅和え 牛乳 ズッキーニはなつが旬(しゅん)の やさしいです。みためはきゅうりに 似ていますが、じつはかぼちゃのなか まで、かぜのよぼうや、ひはだご つがあるえいようがたっぷりです。	11 ごはん マーボーじゃが 海鮮しゅうまい 三色ナムル・牛乳 マーボーじゃがは、マーボー豆腐に、 ちゅうるいでとれたじゃがいもをいれま した。マーボー豆腐・マーボーはるさ め・マーボーなすメインのしょくさい をかえるだけで、いろいろなりようりに へんしんします。	12 まるパン ポテトスープ チキンカツ コーンサラダ・牛乳 チキンカツのとりにくには、タンパク しつがおおおくまれています。きんにく やひふ、かみのけなど、からだをつくる たいせつなはたらきがあります。チキン カツにはソースをかけ、まるパンにはさ んでたべましょう。	13 オムライス(ケチャップ) ウインナースープ フルーツのゼリー和え 牛乳 フルーツのゼリー和えには、 しかくいしるものは、ナタデココとい います。ココナツのしるにナタという きんをいれてはっこうさだデザートで す。
赤	わかめ ふたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	ふたにく ぎゅうにゅう	とうふ ふたにく さかなのすりみ たまご いか かに ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	とりにく たまご ウインナー ぎゅうにゅう
緑	たまねぎ だいこん こんにやく にんじん ながネギ はくさい ごぼう もやし ほうれんそう	もやし たまねぎ はくさい メンマみず にんじん ながネギ とうもろこし ズッキーニ うめぼし	にんじん たけのこ ながネギ ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	たまねぎ レタス にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ にんじん いんげん はくさい ながネギ みかん おとう パイン
黄	ごはん じゃがいも ごま	ラーメン パンこ	ごはん じゃがいも しゅうまいのかわ	パン じゃがいも パンこ	ごはん ゼリー
	16 海の日	17 かしわうどん きつねもち じゃがいもの彩りサラダ 牛乳 じゃがいものいろどりサラダには、 じゃがいも・キャベツ・ズッキー ニ・ハム・とうもろこしの、5しょく のいろのしょくさいをつかっています。	18 ひじきごはん キャベツのみそ汁 ホッケの塩焼き こんにやくきんぴら 牛乳 こんにやくは、こんにやくいもをかこうし てつくられます。しょくもつせんいがおお く、ちようのなかをきれいにしてくれるは たらきがあります。	19 ミルクパン えびボールスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳 パンはいまからやく6000ねんもまえに、 エジプトでうまれました。とうじは、さ ばくのたいようのつよいねつで、パンを やっていたそうです。	20 ごはん 大根のみそ汁 さんまのしょうが煮 とりささみの和え物 牛乳 ごはんは、からだのうをはたらかせたり、 へんきょうしたり、あそんだり、みんなが けんきうのためにひつような、エネル ギーのもとになります。しっかりたべま しょう。
赤		とりにく あぶらあげ ハム ぎゅうにゅう	あぶらあげ ひじき とうふ ホッケ さつまあげ ぎゅうにゅう	えび しろみさかな ふたにく うずらのたまご だいず ハム ぎゅうにゅう	あぶらあげ さんま とりにく ぎゅうにゅう
緑		だいこん にんじん ながネギ ごぼう ほししいたけ キャベツ ズッキーニ とうもろこし	にんじん キャベツ たまねぎ えのき こんにやく ごぼう いんげん	たまねぎ はくさい にんじん トマト キャベツ きゅうり	だいこん にんじん しょうが はくさい きゅうり
黄		うどん もち じゃがいも	ごはん ごま	パン じゃがいも スパゲッティ	ごはん
	23 ごはん 厚揚げのみそ汁 肉だんご 切り干し大根の炒め煮・牛乳 きりほしだいこんは、ほすことによっ て、かみこたえがアップして、えいよ うもくんとアップします。だいこん とくらべて、カルシウムとしょくもつ せんいは2ばい、てつは5ばいもおお くまれています。	24 あんかけ焼きそば バンバンジーサラダ すいか 牛乳 すいかのほどんとは、すいぶんでき ているので、あついなつのすいぶんほ きゅうにびたりです。からだのなか のよぶんなすいぶんを、だしてくる こうがあります。	25 夏野菜カレーライス コールスローサラダ 牛乳 なつやさいカレーには、なつが旬 (しゅん)の、トマト・ズッキー ニ・ピーマン・えだまめがはい ています。なつがしゅんのやさい は、あせでながれでるビタミンや ミネラルがほうふにふくまれてい るので、せきよくてきたべま しょう!	26 黒糖パン レタスのコンソメスープ ハンバーグ こまつなソテー・牛乳 きょうのスープにはレタスがはいって います。レタスはキャベツより、はがうす く、いろはみどりがかく、みだめいじ ょうにかるく、はっぱは、かんだんにて ちぎれるくらいやわらかいものです。	 水はなつはこまめに
赤	あつあげ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	ふたにく いか えび うずらのたまご とりにく ぎゅうにゅう	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	ふたにく とりにく とうふ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	~おもにからだをつくるたべもの
緑	えのき たまねぎ きりほしだいこん にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ ながネギ ピーマン にんじん もやし キャベツ きゅうり すいか	たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	レタス にんじん ながネギ たまねぎ こまつな しめじ	~おもにからだのちようしをとのえるたべもの
黄	ごはん じゃがいも	焼きそばメン ごま	ごはん むぎ じゃがいも	パン じゃがいも パンこ	~おもにエネルギーのもとになるたべもの

※ざいりょうのつごうで、こんだてをへんこうすることがあります。

