

7月のこんだて

暑い夏がやってきました。水分をしっかりとって熱中症を予防しましょう。また、冷たいものおいしい季節ですが、食べすぎには注意しましょう。

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
1 水	こめこパン		ポークビーンズ	れんこんチップス		フルーツヨーグルト
2 木	たこめし		しろみざかなの さんばいず	きゅうりのおかかあえ		スイートポテト
3 金	カツカレー			げんきになるサラダ		
6 月	コッペパン	りんご ジャム	メンチカツ	ひじきサラダ	やさいスープ	
7 火	むぎごはん	あじつけ のり	まつかぜやき	こんぶあえ	そうめんじる	たなばたクレープ
8 水	いりこめし		オリーブとんの れいしゃぶ		じゃがいものみそしる	
9 木	ごはん		まーぼー豆腐	じゃこサラダ		すいか
10 金	ごはん		てづくりがんも	きゅうりとしろりの すのもの	やさいのみそしる	
13 月	ぜんりゅうふんパン		とりにくのてりやき	ポイルやさい	クラムチャウダー	
14 火	むぎごはん	ふりかけ	こうや豆腐の たまごとじ	もやしのごますあえ		ももゼリー
15 水	ミルクパン		ミートスパゲティ	げんきになるサラダ		
16 木	あなごすし		あげだし豆腐の やさいあんかけ	こまつなの ごまドレッシングあえ		
17 金	なつやさいカレー			じゃこサラダ		れいとうみかん
21 火	こめこパン		ぶたにくのトマトに	ハンサンスー		とうにゅうプリン タルト
22 水	ごはん		てづくりハンバーグ	もやしの ごまドレッシングあえ	マカロニスープ	
23 木	ごはん		さわらのしおやき	きゅうりもみ	さつまじる	
24 金	ごはん		とりにくの なんばんづけ	こんぶあえ	たまねぎのみそしる	
27 月	こがたコッペパン		ミートスパゲティ	やさいのごまあえ		ぶどうゼリー
28 火	★かんいきゅうしょく★（コロッケパン・ぎゅうにゅう・みかんゼリー）					
29 水	ハヤシライス			わふうサラダ		ヨーグルト
30 木	ごはん	ふりかけ	さけのしおやき	おかかあえ	じゃがいものみそしる	
31 金	ごはん		とりにくのレモンに	げんきになるサラダ	ミネストローネ	

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は、保育所のみ。