

7月 こん だて ひょう わくわく献立表

しゅん た もの 旬の食べ物

おくら なす かぼちゃ ピーマン
レタス トマト すいか

こんげつ もくひょう 今月の目標

たの しよくじ 楽しく食事をしよう!

			1 (木) あじのみそマヨやき おひたし いものこじる	2 (金) とんかつ ポイルキャベツ みそけんちんじる
5 (月) にくみそそぼろどん マロニースープ	6 (火) しろみざかなフライ ぽんずあえ かきたまじる	7 (水) ほしがたハンバーグ コーンサラダ やさいスープ たなばたデザート	8 (木) とりにくの さんしょうからあげ だいずのいそに すましじる	9 (金) しょくパン グラタン イタリアンスパゲティ ポテトスープ
12 (月) じゃがぶたキムチ ちゅうかきゅうり ワントンスープ	13 (火) ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんの ごますあえ むらくもじる	14 (水) やきざかな うのはなのいりに みそしる	15 (木) れいめん はるまき デザート	16 (金) ゴーヤチャンプルー こふきいも わかめスープ
19 (月) さばのこうみあげ ゆかりあえ きみのふるさとみそし る	20 (火) なつやさいカレー フルーツあんじん	21 (水)	22 (木) うみのひ 	23 (金) スポーツのひ 
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)