

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

暑さに負けない しょくじ 食事をしよう！

3 (月) やきざかな(さば) きんぴらごぼう すましじる	4 (火) しょくパン (いちごジャム) とりにくのレモンソース イタリアンスパゲティ コンソメスープ	5 (水) ぶたにくの しょうがいため こふきいも まめまめみそしる	6 (木) キンパふう まぜごはん ワントンスープ	7 (金) ほしがたコロッケ たんざくサラダ たなばたじる たなばたデザート
10 (月) にくみそそばろどん マロニースープ	11 (火) ししゃもフリッター かんてんサラダ かきたまじる	12 (水) れいめん あげギョーザ ヨーグルト	13 (木) ゴーヤチャンプルー ツナポテトサラダ みそしる	14 (金) しょくパン とんかつ ボイルキャベツ ミネストローネ
17 (月) うみのひ 	18 (火) あげどりの ぽんずあえ だいずのいそに むらくもじる	19 (水) まぐろの ケチャップあえ コーンサラダ きみのふるさと みそしる	20 (木) なつやさいカレー フルーツポンチ	21 (金)