

7月 わくわく献立表

旬の食べ物

おくら なす かぼちゃ ピーマン
きゅうり えだまめ レタス トマト すいか

今月の目標

暑さに負けない食事をしよう！

		1(水) あげはるまき ナムル ちゅうかコーンスープ	2(木) あじのごまふうみやき かんてんサラダ じゃがいものみそしる	3(金) メンチカツ コーンサラダ ミネストローネ
6(月) しろみざかなフライ マカロニサラダ コンソメスープ	7(火) ほしがたハンバーグ おかかあえ すましじる ゼリー ＜たなばたこんだて＞	8(水) ぶたにくのしょうがいため ゆかりあえ おふのみそしる	9(木) ひやしうどん ささみカツ こんぶあえ	10(金) やさいのマーボーどん トックいりたまごスープ
13(月) ボロニアステーキ やさしいため ポテトスープ	14(火) たらのレモンソース ごまあえ まめまめみそしる	15(水) にくみそそぼろどん かんてんスープ	16(木) とりにくのうめずあげ だいずのいそに きみのふるさとみそしる	17(金) なつやさいカレー フルーツポンチ