

7月の献立表

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・玉ねぎ） カレイの煮つけ さつま芋サラダ ミニゼリー	ごはん 澄まし汁（豆腐・わかめ） 鶏の味噌漬け焼き 小松菜と竹輪のゴマ和え もも缶	ごはん 味噌汁（油揚げ・なす） サバの塩焼き ひじきの煮物 ミニゼリー	サンドイッチ （ツナ・ジャム） 野菜スープ タンドリーチキン バナナ	☆流しそうめん☆
15時	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 コーン茶飯おにぎり	牛乳 ジャガイモのチーズお焼き
	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・かぼちゃ） さわらの照り焼き 炒り豆腐 ミニゼリー	☆お誕生会☆	焼肉丼 味噌汁（豆腐・しめじ） 胡瓜とみかんの酢の物 ミニゼリー	ホワイトブレッド 野菜スープ チリコンカン ほうれん草のチーズ和え バナナ	ごはん 味噌汁（油揚げ・小松菜） 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ミニゼリー
15時	牛乳 大学芋	牛乳 お麩のラスク	牛乳 シュガートースト	牛乳 味噌おにぎり	牛乳 チーズ蒸しパン
	15	16	17	18	19
昼食	☆海の日☆ 	ごはん 味噌汁（豆腐・エノキ） さんまの竜田揚げ 胡瓜とささみのゴマ酢和え もも缶	ナポリタンスパゲティ 牛乳 カリフラワーのサラダ バナナ	レーズンパン 玉子スープ 白身魚のチーズパン粉焼き 野菜のソテー ミニゼリー	ごはん 味噌汁（厚揚げ・長ネギ） 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜の磯辺和え パイ
15時		牛乳 もちもちかぼちゃ	麦茶 みかんの牛乳かん	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 豆乳きなこ蒸しパン
	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 清まし汁（お麩・長ネギ） サバの味噌煮 ほうれん草とえのきの和え物 もも缶	ごはん 味噌汁（豆腐・なめこ） 酢鶏 ブロッコリーのツナサラダ ミニゼリー	わかめごはん 味噌汁（油揚げ・キャベツ） 白身魚の磯あなかけ 里芋といんげんのゴマ和え ミックスフルーツ	胚芽ロールパン コーンスープ クリスピーチキン アスパラのソテー バナナ	ごはん 味噌汁（豆腐・長ネギ） 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ ミニゼリー
15時	牛乳 ポンデケーキ	牛乳 スイートポテト	麦茶 プリン	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 きなこマカロニ
	29	30	31	※材料の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。	
昼食	ごはん 味噌汁（豆腐・ニラ） 豚の生姜炒め 春雨と玉子の酢の物 みかん	ごはん 味噌汁（油揚げ・もやし） 鮭の煮つけ マカロニサラダ ミニゼリー	ごはん 清まし汁（お麩・わかめ） 松風焼き 切り干し大根の煮物 パイ缶	平均給与栄養量（昼食＋おやつ）	
15時	牛乳 バナナケーキ	牛乳 フライドポテト	牛乳 ジャムサンド	エネルギー	脂質
				530Kcal	15.7g
				タンパク質	食塩
				20.3g	1.4g

※材料の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

よく噛んで食べよう

よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促し、丈夫な歯をつくることにつながります。「ひと口30回を目安に」と言われていますが、調理の際はしっかりと噛むことができるよう素材は少しだけ大きめに切り、食事のときは口の中のものを水分で流し込まないなど注意することで、よく噛む習慣が身につきます。



