

7月の献立表

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食	平均給与栄養量（昼食+おやつ）		わかめごはん	サンドイッチ	ごはん
	エネルギー	脂質	味噌汁（油揚げ・なす）	（ツナサラダ・ジャム）	味噌汁（厚揚げ・キャベツ）
	509Kcal	15.6g	てりやきチキン	ポトフ風スープ	ほっけの煮つけ
	タンパク質	食塩	小松菜と人参のシラス和え	バナナ	スパゲティサラダ
			ミニゼリー		もも缶
15時			牛乳 豆腐スコーン	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 フルーツヨーグルト
	6	7	8	9	10
昼食	ごはん	とうもろこしごはん	他人丼	バターロール	ごはん
	味噌汁（油揚げ・玉ねぎ）	パンプキンスープ	味噌汁（わかめ・長ネギ）	野菜スープ	清まし汁（豆腐・葉ねぎ）
	ホキの磯あんかけ	お星さまハンバーグ	フロッコリーのゴマおかか和え	あじのチーズパン粉焼き	鶏肉の味噌漬け焼き
	ほうれん草と竹輪のゴマ和え	ポテトサラダ	パイン缶	ハムサラダ	切り干し大根の煮物
	ミックスフルーツ	セタゼリー		バナナ	ミニゼリー
15時	牛乳 バナナケーキ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 フライドポテト	牛乳 味噌おにぎり	牛乳 フルーツクリーム
	13	14	15	16	17
昼食	ごはん		ゴマ塩ごはん	冷やし中華	ごはん
	味噌汁（厚揚げ・なめこ）	☆お誕生会☆	味噌汁（豆腐・しめじ）	トマト	清まし汁（お麩・わかめ）
	鶏のゴマ照り		さんまの中華風漬け焼き	もも缶	さばの味噌煮
	小松菜の磯辺和え		胡瓜と竹輪の酢の物		ニラともやしのだんご
	ミックスフルーツ		みかん缶		ミニゼリー
15時	牛乳 じゃが芋のチーズお焼き	牛乳 とうもろこし	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お麩のラスク	牛乳 大学芋
	20	21	22	23	24
昼食	ごはん	ジャージャーめん	胚芽ロールパン	☆海の日☆	☆スポーツの日☆
	味噌汁（油揚げ・なす）	しゅうまい	コーンスープ		
	鮭の唐揚げ	ゼリー	チリコンカン		
	もやしの彩和え	牛乳	ほうれん草のチーズ和え		
	ミックスフルーツ		バナナ		
15時	牛乳 ポンデケーキ	牛乳 シュガートースト	牛乳 茶飯おにぎり		
	27	28	29	30	31
昼食	ご飯	夏野菜カレー	ごはん	レーズンパン	焼きそば
	味噌汁（わかめ・玉ねぎ）	春雨の中華サラダ	わかめとえのきのスープ	キャベツのスープ	味噌汁（油揚げ・にら）
	さわらの漬け焼き	バナナ	松風焼き	タンドリーチキン	しゅうまい
	炒り豆腐	牛乳	ツナサラダ	アスパラガスのソテー	ゆでブロッコリー
	ミックスフルーツ		パイン缶	ヨーグルト	ミニゼリー
15時	牛乳 チーズケーキ	麦茶 プリン	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 スイートポテト

旬のおやつレシピ

ゴーヤーチップス

★材料（4人分）
 ゴーヤー 1本
 塩 小さじ1/2
 片栗粉 大さじ3

★作り方

- ① ゴーヤーをたて半分に切り、中綿をスプーンで取り除く。
- ② ゴーヤーを2~3mmの厚さにスライスし、塩でもみ、水分を切って片栗粉をまぶす。
- ③ 油で揚げ、カリカリになったら完成。

七夕に食べる行事食

七夕は奈良時代に中国から伝わった行事で、昔は小麦粉と米粉を練って縄のようにねじった「索餅（さくべい）」を供えました。索餅は「索麺」とも呼ばれており、「さくめん」が「そうめん」に変化。こうして七夕にそうめんが食べられるようになったと言われています。そうめんを天の川に見立て、星形の野菜などを飾ると素敵ですね。



