



# 献立表



## 《給食目標》

- ・暑さに負けずに何でも食べましょう
- ・食事のバランスに注意し、冷たいものを取りすぎないようにしましょう

日	曜	献立名
1	土	うどん汁 バナナ
3	月	ちくわの磯辺揚げ 磯香和え ワカメのみそ汁 メロン
4	火	ササミのレモンソース煮 もやしとコーンのサラダ 野菜スープ ヨーグルト
5	水	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ コンソメスープ プリン
6	木	赤魚の甘味噌焼き ブロccoliのおかか和え なすのみそ汁 オレンジ
7	金	エビカレー キャベツサラダ 福神漬け 牛乳 ゼリー
8	土	肉団子 サラダ ワカメスープ バナナ
10	月	山の日
11	火	春巻き ナムル 肉団子スープ ゼリー
12	水	ひき肉とカリフラワーの炒め物 ポテトカップ むらくも汁 バナナ
13	木	チキンバー 海藻サラダ ワンタンスープ ゼリー
14	金	しゅうまい ツナ入りサラダ そうめん ゼリー
15	土	うどん汁 ゼリー
17	月	マカロニグラタン 五目スープ バナナ
18	火	ひじきの炒め煮 ふわふわ豆腐 夏の豚汁 オレンジ
19	水	コーン入りカレー 青じそサラダ 牛乳 福神漬け ゼリー
20	木	白身魚とイカのマリネ チンゲン菜のスープ ヨーグルト
21	金	鶏のごまみそ焼き カラフルサラダ 豆腐のみそ汁 ゼリー
22	土	うどん汁 バナナ
24	月	鮭の塩麹焼き 野菜のごま和え じゃが芋のみそ汁 ゼリー
25	火	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え カニと豆腐のスープ ヨーグルト
26	水	スタミナ丼 きのこのみそ汁 フルーツポンチ
27	木	お楽しみ献立
28	金	チーズインハンバーグ 茹で野菜サラダ かきたま汁 オレンジ
29	土	ウインナー サラダ 野菜スープ バナナ
31	月	なすのピリ辛炒め 揚げギョーザ 春雨スープ ゼリー

## 《お知らせ》

今月の27日(木)はお楽しみ献立です。  
うみくみさん・ほしくみさん・うさぎくみさんはご飯はいりません。

