

30年 7月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
2日	いわしハンバーグ サラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 ヨーグルトアイスキャンディー	3日	根菜のすき煮 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 水羊羹	4日	焼売 えびとブロッコリーの塩豆腐 スープ ご飯 牛乳 五平餅	5日	けんちん煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 グリッシーニ	6日	七夕献立☆ ちらし寿司 七夕すまし汁 牛乳 フルーツボンチ	7日	同園会
9日	鮭とチーズの春巻き 和え物 すまし汁 炊き込みご飯 牛乳 スイートポテト	10日	鶏と大豆の揚げ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 しらすトースト	11日	雷豆腐 枝豆とはんぺんの梅肉あえ すまし汁 わかめご飯 牛乳 チーズ	12日	野菜たっぷり卵蒸し(あんかけ) 冷やしワンタン 味噌汁 ご飯 牛乳 かぼちゃクッキー	13日	鯖の塩焼き 炊き合わせ 味噌汁 ご飯 牛乳 野菜ドーナツ	14日	ごぼちキサンド サラダ スープ 黒物 牛乳 黒ゴマジェラート
16日	海の日 	17日	夏野菜カレー サラダ 果物 牛乳 ゼリー	18日	カレイのみぞれ煮 茄子としらすの甘辛炒め すまし汁 ご飯 牛乳 フルーツサンド	19日	じゃがいもとひき肉のオムレツ アスパラとパプリカのサラダ スープ ご飯 牛乳 マカロニかりんとう	20日	土用の丑の日☆ うなぎの柳川丼 ピーマンしりしり すまし汁 牛乳 練り切り	21日	みそとチーズの茄子豚丼 和え物 味噌汁 牛乳 クッキー
23日	麻婆茄子 和え物 スープ ご飯 牛乳 果物	24日	からあげ サラダ スープ ご飯 牛乳 誕生日ケーキ	25日	鱈とじゃがいものオープン焼き ラタトゥイユ スープ パン 牛乳 フィナンシェ	26日	がんとどき 和え物 すまし汁 混ぜご飯 牛乳 蒸しパン	27日	ジャージャーうどん おにぎり 果物 牛乳 レモンたまごぼうろ	28日	冷やし中華 おにぎり 牛乳 果物
30日	キャベツと豚の味噌炒め 和え物 味噌汁 ツナととうもろこしのご飯 牛乳 丸ピザ	31日	パスタ サラダ 果物 牛乳 おにぎり	<div style="border: 1px solid purple; padding: 10px; display: inline-block;">  <p>野菜や果物で水分補給</p> <p>夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲み物だけでなく、夏野菜や果物には水分が多くきゅうりやスイカには約90%の水分が含まれています。</p> <p>汗で失われたミネラルも補えるので食べすぎに注意しながら積極的に取りましょう</p> </div>							

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

- ★7月 旬の食材：ズッキーニ・ゴーヤ・おくら・とうもろこし・レタス・モロヘイヤ・茄子・鮎・蛸・まぐろ・うなぎ・さくらんぼ・もも・メロン
- ★7月 七夕：古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句の一つにも数えられている。毎年7月7日の夜に、願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残っている。
- ★20日 土用の丑の日：夏の土用の期間の丑の日に精の付く食べ物を食べる風習がある。

