



7月はいぜんひょう



<p>たなばたにまつわる「食」</p> <p>そうめん そうめんを天の川に見立てて、七夕に食べられるようになりました</p> <p>オクラ 切り口が星(☆)のかたちに似ていることから、七夕にまつわる食べ物とされています</p> 				<p>1日(金)</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>こあゆのカリンあげ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそしる</p>
<p>4日(月)</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさいカレー</p>	<p>5日(火)</p> <p>コーンサラダ</p> <p>なすのミートグラタン</p> <p>コッペパン</p> <p>やさいスープ</p>	<p>6日(水)</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>ごうやどうふのもの</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>7日(木)</p> <p>～たなばたメニュー～</p> <p>おぐらのかつおあえ</p> <p>ほしがたハンバーグ</p> <p>☆カマボコがはいってるよ</p> <p>ごはん</p> <p>そうめんじる</p>	<p>8日(金)</p> <p>ピーマンとじゃこのいためもの</p> <p>さわらのごまふうみやき</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのみそしる</p>
<p>11日(月)</p> <p>～セレクト～</p> <p>きゅうしよく～</p> <p>はちみつレモンゼリー またはレモンムース</p> <p>とりにくのてりやき またはとりにくのごまだれやき</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいこんのみそしる</p>	<p>12日(火)</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>ひやしちゅうかのタレ</p> <p>ひやしちゅうかのぐ</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>13日(水)</p> <p>はるさめのすのもの</p> <p>さばのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのすましじる</p>	<p>14日(木)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ひじきいりそばろどんのぐ</p> <p>はつがげんまいごはん</p> <p>かぼちゃのみそしる</p>	<p>15日(金)</p> <p>こまつなのはなかつおあえ</p> <p>とりにくとれんこんのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのすましじる</p>
<p>18日(月)</p> <p>うみのひ</p> 	<p>19日(火)</p> <p>～としょメニュー～</p> <p>ツナサラダ</p> <p>セルフホットドックにしてもおいしいよ!</p> <p>やきソーセージ</p> <p>コッペパン</p> <p>ラタティユ</p>			
<p>～楽しい夏休みを過ごすために～</p> <p>いよいよ夏休みです。夏休み中は生活のリズムや食事のバランスがくずれやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で元気に夏休みを過ごしましょう。</p>				
<p>なつやす 夏休みも</p> <p>はやお 早起き</p> <p>はやお 早寝</p> <p>わす 忘れずに!</p> <p>あさごはん 朝ごはん</p> 