



7月予定献立表



恩恵幼稚園

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごはん 鯖のケチャップ煮 筑前煮 味噌汁 フルーツ	お弁当	ごはん 鶏のさっぱり焼き モロヘイヤのおひたし 味噌汁 フルーツ
6	7	8	9	10
ごはん なすと豚のみそ炒め きゅうりの浅漬け 味噌汁 フルーツ	ごはん 油淋鶏 ねばねば和え 味噌汁 フルーツ	ごはん あじのカレー焼き ブロッコリーごま和え 味噌汁 フルーツ	お弁当	ごはん 鮭のみそ焼き かぼちゃの煮つけ 味噌汁 フルーツ
13	14	15	16	17
ごはん 冷しゃぶ ゆでとうもろこし 味噌汁 フルーツ	ごはん カジキの竜田揚げ トマトサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 夏野菜カレー フルーツ	お弁当	牛丼 味噌汁 フルーツ

☆献立は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

7月旬の食材

- ・枝豆、おくら、かぼちゃ、きゅうり、ししとう、大葉、ズッキーニ、とうがん、とうもろこし、トマト、なす、ゴーヤ、ピーマン、モロヘイヤ。
- ・あじ、あゆ、いわし、かます、かわはぎ、きす、すずき、とびうお
- ・すいか、うめ、パイナップル、ぶどう、マスカット、メロン、もも

夏に旬を迎える野菜や果物は、火照った体を、中から冷やす効果があるものが多く、また、水分を多く含み、ビタミン、ミネラルを同時にとることができます。暑いからと言って、冷たい飲み物や食べ物ばかり取らずに、旬のものを上手に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう！！

