

D a o p 7月の指導計画・・・夏バテしないようしっかり食べる。 A B C E

月	火	水	木	金	土	
		1 白がゆ すき焼き風煮 米・鶏ミンチ・人参 白菜・玉ねぎ・豆腐 すきふ 野菜ゼリー	2 白がゆ 鶏ミンチと野菜煮 米・鶏ミンチ・人参 玉ねぎ・じゃが芋 パン	3 鮭がゆ さつま汁 米・鮭・さつま芋・人参 玉ねぎ・とうふ・青ねぎ バナナ	4 しらすおじや 米・しらす・小松菜 玉ねぎ・人参・里芋 パン	
	6 白がゆ 鶏団子と豆腐の 中華スープ 米・鶏ミンチ・とうふ 人参・玉ねぎ・鶏ガラ チンゲン菜 うの花クッキー	7 白がゆ 煮込みうどん 米・うどん・鶏ミンチ 人参・玉ねぎ・白菜 ほうれん草 たなばたゼリー	8 白がゆ ポークビーンズ風 米・大豆・鶏ミンチ 人参・玉ねぎ・じゃが芋 トマト アンパンマンせんべい	9 白がゆ 白菜とツナ煮物 米・白菜・ツナ・人参 チンゲン菜 トマト	10 白がゆ 冬瓜汁 米・鶏ミンチ・冬瓜 人参・玉ねぎ・長ねぎ りんご	11 中華丼 米・鶏ミンチ・人参 玉ねぎ・白菜 チンゲン菜 パン
	13 白がゆ 肉じゃが 米・鶏ミンチ・人参 じゃが芋・玉ねぎ パン	14 白がゆ 白身魚と里芋煮 米・白身魚・人参 玉ねぎ・里芋・小松菜 豆乳クッキー	15 白がゆ じゃが芋の味噌汁 米・じゃが芋・人参 玉ねぎ・豆腐・水菜 味噌 乳ボーロ	16 白がゆ あんかけうどん 米・鶏ミンチ・小松菜 人参・大根 パン	17 白がゆ ポトフ風煮 米・鶏ミンチ・人参 玉ねぎ・じゃが芋 コンソメ すいか	18 白がゆ 鶏団子とさつま芋煮 米・鶏ミンチ・さつま芋 人参・玉ねぎ・豆腐 パン
20 ほうれん草がゆ 高野豆腐と 千切大根煮 米・ほうれん草・人参 高野豆腐・玉ねぎ 千切大根 こぶき芋	21 白がゆ ひじき入り肉団子 米・ひじき・鶏ミンチ 玉ねぎ・人参 パン	22 白がゆ 豆腐のトマト煮 米・豆腐・トマト・玉ねぎ 人参・鶏ミンチ りんごゼリー	23 海の日 	24 スポーツの日 	25 みそ煮込みうどん うどん・白菜・もやし 人参・玉ねぎ ほうれん草 パン	
27 白がゆ 豆腐の中華煮 米・豆腐・鶏ミンチ 人参・玉ねぎ・白菜 チンゲン菜 バナナ	28 白がゆ 白身魚のあんかけ 米・白身魚・人参 玉ねぎ・ほうれん草 えのき ビスケット	29 白がゆ 鶏団子の クリームシチュー 米・鶏ミンチ・人参 玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー おにぎり	30 白がゆ けんちん煮 米・豆腐・人参 大根・長ねぎ・里芋 お米スナック	31 白がゆ 南瓜のそぼろ煮 米・鶏ミンチ・南瓜 人参・玉ねぎ ふかし芋		

☆献立は変更する事があります。