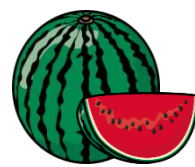




# 7月もりつけ表



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
 ほっけのいろづけ もやしいため  白ごはん とうふとおおなのみそしる	 ぶたにくのソースマリネ  わかめごはん やさいスープ	 ひややっこいそかあえ みかんクレープ  白ごはん ぶたにくじゃが	 ししゃもてんぷら こまつなのいためもの  白ごはん ちゃんこじる	 たなばたゼリー  ちらしずし ほしのコロケ たなばたじる
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
 はるまき ごまずあえ  白ごはん ごもくうまに	 ミートボール グリーンサラダ  ミルクロール クリームスープ	 なつやさいカレー ふくじんづけ ナタデココヨーグルト	 チンジャオロース こふきいも  白ごはん はるさめのスープ	 さばのたつたあげ きりぼしだいこんのいためもの  白ごはん みそしる
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	
	 とりにくのあまずしいため  白ごはん にくいりワンタンスープ	 すいか  そぼろごはん さつまじる	 キーマカレー フローズンヨーグルト  ナン トマトとレタスとたまごのスープ	

**かんがえてみませんか おやつ!**

水分ほきゅうはみず、むぎもちや水が麦茶で

じかん 時間を決めて

りょうき 量を決めて

えいよう 栄養も考えて

