

7月のメニュー



	月	火	水	木	1日 金
()内は アレルギー					ごはん 鶏肉団子のあんかけ煮(卵・乳) キャベツの和え物 みそ汁 ルビーグレープフルーツ
使用食材					米、鶏肉団子、白菜、玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、畑菜、人参、椎茸、油揚げ、ルビーグレープフルーツ
エネルギー					359kcal
	4日	5日	6日	7日	8日
()内は アレルギー	カレーライス(乳) コーンサラダ パインアップル	のりたまごはん(卵・乳) たらの味噌チーズ焼き(乳) じゃがいものカレーきんぴら すまし汁 メロン	バターロール(卵・乳) ポークビーンズ(乳) スパゲッティサラダ 牛乳(乳) バナナ	七タ メニュー とうもろこしご飯 鶏のから揚げ 冬瓜のかにくず煮(卵・かに) 七タそうめん汁 フルーツポンチ	ごはん チンジャオロース 青菜のナムル 中華スープ オレンジ
使用食材	米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、キャベツ、コーン、赤ピーマン、パインアップル	米、のりたまごふりかけ、鯖、チーズ、じゃが芋、人参、ピーマン、小松菜、白玉麩、キウイフルーツ	パン、ジャム、豚肉、大豆、玉葱、人参、スパゲッティ、フロッキー、牛乳、バナナ	米、とうもろこし、人参、鶏肉、冬瓜、かにかまぼこ、そうめん、オクラ、ミックスフルーツ	米、豚肉、もやし、筍、ピーマン、赤ピーマン、チンゲン菜、人参、きくらげ、長葱、椎茸、オレンジ
エネルギー	420kcal	352kcal	428kcal	392kcal	361kcal
	11日	12日	13日	14日	15日
()内は アレルギー	ごはん さばのカレー風味焼き もやしのごま和え みそ汁 キウイフルーツ	ごましおごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ グレープフルーツ			おやつ 揚げパン(卵・乳) もものジョア(乳)
使用食材	米、鯖、もやし、胡瓜、人参、かぶ、大根の葉、キウイフルーツ	米、ごま塩、豚肉、長葱、豆腐、万能葱、もやし、人参、大豆、わかめ、グレープフルーツ			パン、きな粉、ココア、もものジョア
エネルギー	377kcal	387kcal			222kcal

七タは、お星さまに
お願いごとができる日。
そうめんて天の川。
オクラや人参でお星さまを
あらわしてみました☆

オクラのお話

あついなつに、おひさまをあびておおきくなるのが、ほそくてながいオクラです。

オクラは、“りよくおうしょくやさい”といって、おやさいのなかでも、えいようがたくさんあります。

オクラといえば、ネバナネバしていますね。このネバナネバのしょうたいは、“ペクチン”と“ムチン”というえいようです。

ペクチンは、みなさんのおなかのなかを、きれいにおそうじしてくれます。
ムチンは、おなかのなかに、きずがつかないようにまもってくれます。そして、つかれてしまったからだに、げんきがでるパワーもくれるので、あついなつにぴったりのおやさいですね！

7がつ7にちのたなばたメニューでは、オクラのおつゆがとうじょうします。ぜひ、おほしさまのかたちをした、オクラをみつけてください☆

★アレルギーの食材に関するご注意★
原材料に卵・乳・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・青魚・ゼラチンなどを含んでいる可能性があります。

*食材の納品状況に応じ、メニューの一部を変更させていただく場合がございます。