

# 7月(第2週目)の給食

7月11日(月)

- ごはん
- 鶏肉のオープン焼き
- 春雨の酢の物
- トマトスープ



- 血や肉をつくる●  
鶏肉・豚肉

- 熱や力の素になる●  
金芽米・はちみつ・春雨・ごま油  
砂糖・植物油

- 体の調子を整える●  
生姜・にんにく・きゅうり・人参  
トマト・玉ねぎ・南瓜・パセリ

7月12日(火)

- ごはん
- 鮭の幽庵焼き
- 切り干し大根の  
味噌マヨネーズ和え
- アシドミルク



- 血や肉をつくる●  
鮭・味噌・アシドミルク

- 熱や力の素になる●  
金芽米・マヨネーズ・ごま

- 体の調子を整える●  
レモン・切干しだいこん・人参  
きゅうり

7月13日(水)

- ゆかりごはん
- 五目豆
- オクラの和え物
- 牛乳
- いりこ



- 血や肉をつくる●  
しらす干し・鶏肉・大豆  
糸かつお・牛乳・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・ごま・こんにゃく  
植物油・砂糖・ごま油

- 体の調子を整える●  
ごぼう・人参・オクラ