

月	火	水	木	金	土
☆ 7月の果物 ・りんご ・パイナップル ・オレンジ		1日 ごはん ほっけのカレー焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁 (白菜・わかめ) 果物 牛乳 ジャムスコーン	2日 ごはん 炒め納豆 胡瓜のおかか和え 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 果物 牛乳 手作りせんべい	3日 ごはん ポークチャップ 切干大根の炒め煮 味噌汁 (水菜・麴) 果物 牛乳 アップルケーキ	4日 ミートソーススパゲティ 麦茶 キャベツお浸し 果物 牛乳 ビスケット
		6日 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツと人参のツナ和え 味噌汁 (さつま芋・玉葱) 果物 牛乳 きのこスパゲティ	7日 ごはん トマトカレー 白菜わかめ和え 麦茶 果物 牛乳 チーズトースト	8日 ごはん 豆腐のツナ焼き ブロッコリー中華和え 味噌汁 (小松菜・なめこ) 果物 ヨーグルト 鉄強化菓子	9日 ごはん さばの竜田焼き ほうれん草納豆和え 味噌汁 (キャベツ・卵) 果物 牛乳 人参クッキー
		10日 ふりかけごはん 鶏肉のごま味噌焼き 春雨サラダ 味噌汁 (豆腐・チンゲン菜) 果物 牛乳・ビスケット アップルゼリー	11日 味噌うどん チンゲン菜コーンと和え 果物 牛乳 せんべい	13日 ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の含め煮 味噌汁 (人参・水菜) 果物 牛乳 野菜入りホットケーキ	14日 ごはん ビビンバ 大根のり和え 麦茶 果物 アイスクリーム クラッカー
		15日 ごはん 大豆かき揚げ 小松菜お浸し 味噌汁 (切干大根・しめじ) 果物 牛乳 小豆蒸しパン	16日 ごはん 豚肉のマーマレード焼き 人参の鶏そぼろ煮 豆乳味噌汁 (小松菜・玉葱) 果物 牛乳 きなこマカロニ	17日 手作りパン たららの香味焼き キャベツわかめサラダ ほうれん草ポタージュ 果物 牛乳 ツナコーンおにぎり	18日 ミートソーススパゲティ 麦茶 キャベツお浸し 果物 牛乳 ビスケット
20日	21日 ごはん トマトカレー 白菜わかめ和え 麦茶 果物 牛乳 チーズトースト	22日 お弁当日 ヨーグルト 鉄強化菓子	23日 ごはん さばの竜田焼き ほうれん草納豆和え 味噌汁 (キャベツ・卵) 果物 牛乳 人参クッキー	24日 ふりかけごはん 鶏肉のごま味噌焼き 春雨サラダ 味噌汁 (豆腐・チンゲン菜) 果物 牛乳・ビスケット アップルゼリー	25日 味噌うどん チンゲン菜コーンと和え 果物 牛乳 せんべい
27日 冷やしラーメン 青のりポテト 果物 牛乳 野菜入りホットケーキ	28日 ごはん ビビンバ 大根のり和え 麦茶 果物 アイスクリーム クラッカー	29日 ごはん 大豆かき揚げ 小松菜お浸し 味噌汁 (切干大根・しめじ) 果物 牛乳 小豆蒸しパン	30日 ごはん 豚肉のマーマレード焼き 人参の鶏そぼろ煮 豆乳味噌汁 (小松菜・玉葱) 果物 牛乳 きなこマカロニ	31日 手作りパン たららの香味焼き キャベツわかめサラダ ほうれん草ポタージュ 果物 牛乳 ツナコーンおにぎり	

～7月1日（水）の献立より『ほうれん草のサラダ』のレシピをご紹介します～



＜材料＞…幼児4人分

ほうれん草 … 120g

もやし … 80g

人参 … 30g

（調味料）

サラダ油 … 4g

酢 … 5g

味噌 … 9g

砂糖 … 3g

すりごま … 3g

＜作り方＞

1. ほうれん草は長さ2cm程度に切って茹で、冷水にとり水を切る

2. もやしは食べやすい大きさに切り、水から茹でて冷まし、水気は適度に絞る

3. 人参は長さ1.5～2cm程度の千切りにして茹で、冷ます

4. 調味料とすりごまを混ぜ合わせ、盛り付け直前に1～3と和え完成!!