

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	2日	3日	4日
		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	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	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	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	7日	8日	9日
		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	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	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	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	11日	12日	13日	14日	15日
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	味噌うどん チンゲン菜コーンと和え 果物 牛乳 せんべい	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	豚肉のマーメレード焼き 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	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	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
16日	17日	18日	19日	20日	21日
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	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	お弁当日	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	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	味噌うどん チンゲン菜コーンと和え 果物 牛乳 せんべい
22日	23日	24日	25日	26日	27日
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	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	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	豚肉のマーメレード焼き 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	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	
28日	29日	30日	31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	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	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	豚肉のマーメレード焼き 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	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

（調味料）

サラダ油 … 4g

酢 … 5g

味噌 … 9g

砂糖 … 3g

すりごま … 3g

ほうれん草 … 120g

もやし … 80g

人参 … 30g
- ＜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!!