

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日 <small>おきなわけんきょうどりりょうり</small> 沖縄県郷土料理
		 おからいりまっちゃんケーキ ごはん スタミナどんのぐ もずくスープ	 ちゅうかめん しょうゆラーメンじる ツナとひじきのサラダ むしとうもろこし	 マーミナーチャンブル じゅうしい さかなのたつたあげ あおさのみそしる
6日	7日 <small>たなばたこんだて</small> 七夕献立	8日	9日 <small>りょうり</small> メキシコ料理	10日
 うめおかかあえ ごはん さばのなんぷやき しおにくじゃが	 いんげんのごまあえ ごはん とりにくのレモンソース あまのがわスープ	 こどもパン コーンチャウダー 3しょくサラダ ハンバーグケチャップソース	 コーンのサラダ メキシカンライス スパイシーチキン しろいんげんまめのスープ	 おふのいためもの ごはん さかなのピリからソース とうがんのスープ
13日	14日	15日	早ね・早起き・朝ごはんの生活リズム に気をつけて、暑い夏を元気にすごしましょう！ 	
 こまつなともやしのナムル なすいりマーボーとうふ ごはん はるまき	 およこまめサラダ ごはん ブルコギ かんこくふうスープ	 ごはん なつやさいカレー カラフルサラダ あつやきたまご		
<h1>7月 もいっけず</h1>				