

6月給食献立表(幼児食)

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		麦ごはん 鶏マヨ シーフードサラダ スープ フルーツ	タンメン 餃子 たたききゅうり フルーツ	ごはん さわらの梅みそ焼き 春雨のきんぴら すまし汁 ゼリー	かき揚げ丼 大根サラダ みそ汁 フルーツ	和風スパゲッティー スープ ヨーグルト
午後のおやつ		レモンマフィン 牛乳	枝豆しらすおにぎり 麦茶	みそ揚げポテト 牛乳	ゆず茶ゼリー 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす		鶏肉・エビ/米	豚肉/中華麺	さわら/米・春雨	エビ・ハム・厚揚げ/米	ベーコン/パスタ・バター
身体を守る	レタス・人参・きゅうり・パ プリカ・玉葱	キャベツ・もやし・人参・き くらげ・コーン・葱・きゅうり	ピーマン・椎茸・ごぼう・ わかめ・小松菜	大根・人参・水菜・絹さや	玉葱・きのこ・のり・キャベ ツ・人参	

日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ごはん かじきの照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁 フルーツ	16穀ご飯 焼肉 ナムル スープ フルーツ	ジャムチーズサンド ハムカツ ブロッコリー ミニマト スープ ゼリー	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとひじきの マヨサラダ みそ汁 フルーツ	中華丼 のり塩ポテト ワンタンスープ ゼリー	味噌ラーメン わかめとしらすの かりかりサラダ フルーツ
午後のおやつ	オレンジミルクゼリー 牛乳	マカロニかりんとう 牛乳	チャーハン 麦茶	枝豆チーズ蒸しパン 牛乳	おからクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	かじき・クリームチーズ/米	豚肉・豚レバー・かにかま/米・春雨	チーズ・ハム/パン	鶏肉・ハム/米	豚肉・エビ/米・ワンタン	豚肉・しらす/中華麺・バター
身体を守る	南瓜・キャベツ・ミニマト ト・キャベツ・ほうれん草	ピーマン・ほうれん草・もやし・ゼ んまい・チンゲン菜・さくらげ	ブロッコリー・ミニマト・も やし・小松菜・コーン	ひじき・キャベツ・トマト・ わかめ・じゃが芋	人参・白菜・椎茸・小松菜・葱・さくら げ・じゃが芋・チンゲン菜	もやし・玉葱・人参・キャベツ・コーン・ わかめ・枝豆・トマト

日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根サラダ すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏ごぼうつくね 青梗菜のコーン和え みそ汁 フルーツ	焼きうどん ささみときゅうりの マヨポン和え スープ フルーツ	ごはん 豚肉とメンマの炒め物 キャベツの塩昆布 和え みそ汁 ゼリー	味噌かつ丼 海藻サラダ すまし汁 フルーツポンチ	ナポリタン スープ ゼリー
午後のおやつ	かぼちゃプリン 牛乳	さつまいもチップス 牛乳	カニカマチーズおにぎり 麦茶	コーンフレークスナック 牛乳	はちみつレモンゼリー 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鯖・ハム/米	鶏肉・おから/米	豚肉・鶏肉/うどん	豚肉/米	豚肉・かにかま/米	ベーコン/パスタ
身体を守る	切り干し大根・きゅうり・人 参・椎茸・ほうれん草	ひじき・ごぼう・チンゲン菜・ コーン・人参・わかめ・玉葱	玉葱・人参・キャベツ・さくら げ・きゅうり・もやし・ねぎ	メンマ・さくらげ・キャベツ・ きゅうり・人参・なめこ・ねぎ	キャベツ・わかめ・とさかのり・きゅうり・ ほうれん草・えのき	玉葱・人参・ピーマン ・小松菜

日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 即席漬け すまし汁 ヨーグルト	わかめごはん 春巻 五色和え みそ汁 フルーツ	山菜なめこうどん 中華風ポテトサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 筑前煮 白あえ みそ汁 フルーツ	キーマカレー いかくんマリネ スープ フルーツ	わかめうどん コロコロサラダ フルーツ
午後のおやつ	キャロットゼリー 牛乳	かりかりレバー 麦茶	納豆とひじきの炊き込みご飯 麦茶	ちくわマヨトースト 牛乳	クリームチーズプリン 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鮭・豆腐/米	豚肉・ハム/米	鶏肉・かにかま/うどん	鶏肉・豆腐/米・こんにやく・鮭	豚肉・いか/米・バター	鶏肉・ちくわ/うどん
身体を守る	キャベツ・人参・かぶ・し めじ	ほうれん草・大根・キャベ ツ・コーン・えのき	なめこ・山菜・人参・玉葱・小松 菜・じゃが芋・わかめ・きゅうり	ごぼう・筍・れんこん・人参・ 椎茸・インゲン・わかめ	玉葱・人参・ピーマン・レタス・ きゅうり・パプリカ・わかめ・コー ン	人参・玉葱・わかめ・トマ ト・きゅうり

日付	28日	29日	30日	★食中毒予防のポイント★ ・買い物をした際、肉や魚をポリ袋などに入れて 持ち帰りましょう ・冷蔵/冷凍食品は、保冷して持ち帰りましょう ・日光のあたる場所、湿気が多い場所での保存は避けましょう ・開封した食品は、期限に関係なく早めに使い切りましょう ・包丁やまな板は、肉・魚介類用と野菜用を別々に使い 分けると安全です
昼食	ごはん さんまの梅煮 納豆和え みそ汁 フルーツ	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじき煮 みそ汁 フルーツ	白パン マッシュポテトグラタン 温野菜 スープ ゼリー	
午後のおやつ	あじさいゼリー 牛乳	塩ちんすこう 牛乳	大葉とツナのおにぎり 麦茶	
身体を作る/動かす	さんま・納豆/米	鶏肉・豆腐・さつま揚げ/米・こんにやく	豚肉・チーズ/パン	
身体を守る	白菜・人参・おくら・小松 菜・もやし	玉葱・ひじき・人参・絹さ や・キャベツ・ほうれん草	じゃが芋・玉葱・人参・きゅう り・大根・コーン・キャベツ	