

6月給食献立表 (後期食)

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		軟飯 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ	タンメン 焼き鮭 たたききゅうり フルーツ	軟飯 鱈のみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁 ゼリー	そぼろ丼 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		お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす		鶏肉/米	豚肉・鮭/中華麺	鱈/米	豚肉/米	ツナ/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・葱・きゅうり	ピーマン・椎茸・ごぼう・ わかめ・小松菜	大根・人参・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	軟飯 鮭の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 焼肉 ナムル スープ フルーツ	食パン 豚肉煮 ブロッコリー トマト スープ ゼリー	軟飯 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 枝豆チーズ蒸しパン	中華丼 のり塩ポテト 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 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鮭・クリームチーズ/米	豚肉・豚レバー/米	豚肉/パン	鶏肉/米	豚肉/米	豚肉・しらす/中華麺・バター
身体を守る	南瓜・キャベツ・トマト・ キャベツ・ほうれん草	ピーマン・ほうれん草・もやし・チ ンゲン菜・さくらげ	ブロッコリー・トマト・もや し・小松菜	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・わかめ・ 枝豆・トマト

日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	軟飯 鮭の味噌煮 切り干し大根サラダ すまし汁 フルーツ	軟飯 鶏ごぼうつくね 青梗菜和え みそ汁 フルーツ	軟飯 ささみときゅうり和え スープ フルーツ	軟飯 豚肉の炒め物 キャベツの塩昆布 和え みそ汁 ゼリー	豚丼 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 麦茶	さつまいもチップス 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鮭/米	鶏肉・おから/米	豚肉・鶏肉/うどん	豚肉/米	豚肉/米	豚肉/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・ 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	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・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	軟飯 鮭のみそ焼き 即席漬け すまし汁 ヨーグルト	軟飯 そぼろあん 野菜和え みそ汁 フルーツ	なめこうどん 中華風ポテトサラダ フルーツヨーグルト	軟飯 筑前煮 白あえ みそ汁 フルーツ	軟飯 豚肉煮 サラダ 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 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	クリームチーズプリン 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鮭・豆腐/米	豚肉・ハム/米	鶏肉/うどん	鶏肉・豆腐/米	豚肉/米・バター	鶏肉/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 ツえのき	なめこ・人参・玉葱・小松菜・じゃ が芋・わかめ・きゅうり	ごぼう・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	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★ ・買った物をした際、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	軟目地 煮魚 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	食パン 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 麦茶	塩ちんすこう 麦茶	お菓子 麦茶	
身体を作る/動かす	鮭・納豆/米	鶏肉・豆腐/米	豚肉・チーズ/パン	
身体を守る	白菜・人参・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・キャベツ	