

# 7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	<p>★夏の食事のポイント★</p> <p>○夏野菜を取り入れる 夏野菜には疲れた体を回復するための栄養素や夏に必要な水分やビタミンが豊富に含まれていて、夏バテを防いでくれます。給食でもたくさん取り入れています。 夏野菜→なす、おくら、ピーマン、トマト、ピーマン、きゅうり</p> <p>○ビタミンB1を含む食材を取り入れる ビタミンB1は食欲不振やだるさ、疲れを回復する効果があります。B1を含む食材→豚肉、うなぎ、レバー、枝豆、ごま</p>	1日	2日	3日
昼食		軟飯 筑前煮 まめみそ すまし汁 フルーツ	軟飯 納豆 きんぴら みそ汁 ゼリー	豚しゃぶうどん さつま芋のレモン煮 フルーツ
午後のおやつ		お菓子 麦茶	チーズトースト 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす		鶏肉・大豆/米 人参・蓮根・絹さや 干し椎茸・ほうれん草・えのき	鮭・納豆・枝豆/米 青のり・蓮根 人参・ごぼう・キャベツ	豚肉/うどん・さつま芋 レタス・きゅうり・トマト
身体を守る				

日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	軟飯 鱈煮 五色和え すまし汁 フルーツ	軟飯 鶏肉のサツパリ煮 野菜和え みそ汁 ヨーグルト	七夕そうめん 野菜ツナ煮 コロコロサラダ フルーツポンチ	軟飯 鶏肉と大豆の煮物 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 華しゅうまい のり塩ナムル スープ ゼリー	ちゃんぽんラーメン じゃが芋のチーズ焼き フルーツ
午後のおやつ	ブルーベリーヨーグルトムース 麦茶	お菓子 麦茶	七夕ゼリー 麦茶	お菓子 麦茶	お好み焼き 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鱈/米	鶏肉/米	ツナ/そうめん	鶏肉・大豆/米	豚肉/米	豚肉/中華麺・じゃが芋
身体を守る	わかめ・豆腐・ほうれん草 大根・人参・コーン	南瓜・なす ピーマン・チンゲン菜・しいたけ	玉葱・人参 きゅうり・トマト	人参・ほうれん草 チンゲン菜・なす	玉葱・えのき もやし・人参・キャベツ	キャベツ・人参・しいたけ

日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	軟飯 鮭のムニエル キャベツとしらすのおかか和え みそ汁 フルーツ	軟飯 ピーマンと豚肉の細切り炒め ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	食パン タンドリーチキン フォーのサラダ スープ フルーツ	軟飯 豚肉のごま味噌焼 青梗菜の和え物 すまし汁 ゼリー	軟飯 豚肉と野菜の煮物 冷やしきゅうり みそ汁 さつま芋煮	冷やしわかめうどん ナムル ゼリー
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	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鮭・しらす/米	豚肉/米・じゃが芋	鶏肉/フォー・食パン	豚肉/米・マカロニ	豚肉/米	鶏肉/うどん
身体を守る	トマト・キャベツ なめこ・ねぎ	ピーマン・パプリカ・人参 きゅうり・小松菜	玉葱・トマト キャベツ・きゅうり	ごまわかめ 豆腐・グリーンピース	キャベツ・人参・きゅうり	わかめ・もやし・人参 ほうれん草・ごま

日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	枝豆軟飯 鶏肉の煮物 サラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 白身魚の煮物 ひじき煮 みそ汁 ヨーグルト	なすの肉みそうどん サラダ わかめスープ ゼリー	海の日	スポーツの日	トマトツナそうめん 南瓜のクリームチーズ 和え フルーツ
午後のおやつ	ぶどうゼリー 麦茶	お菓子 麦茶	おかかおにぎり 麦茶			お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鶏肉・枝豆/米	白身魚・大豆・枝豆/米	豚肉/うどん			ツナ・チーズ/そうめん・南瓜
身体を守る	パプリカ・ほうれん草 えのき	ひじき・人参 キャベツ	なす・人参・玉葱・わかめ・ごま レタス・きゅうり・パプリカ			トマト・きゅうり

日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	軟飯 人参しりしり 棒棒鶏 みそ汁 ヨーグルト	軟飯 サーモン煮 切り干し大根のサラダ みそ汁 フルーツ	冷やし中華 ごま和え 枝豆 フルーツ	軟飯 鶏肉とパプリカの煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁 ゼリー	軟飯 豚肉煮 サラダ スープ フルーツ	冷やしうどん ジャーマンポテト フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	おやつ小魚 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	ささみ・ツナ/米	サーモン/米	枝豆/中華麺	鶏肉/米	豚肉/米	鶏肉/うどん・じゃが芋
身体を守る	人参・いんげん・きゅうり・えのき レタス・トマト・チンゲン菜	切り干し大根・人参・きゅうり もやし・しめじ	トマト・きゅうり ほうれん草・人参	パプリカ・しめじ・白菜・葱 人参・ほうれん草・わかめ	レタス・トマト・玉葱・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・人参	人参・のり

