






8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	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	夏野菜カレー コールスローサラダ スープ フルーツ	ごはん エビマヨ 焼きビーフン みそ汁 フルーツ	ハムカツサンド ポテトサラダ ミニトマト・ブロッコリー スープ ゼリー	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き きんぴら みそ汁 フルーツ	麦ごはん 焼肉 レタスと海苔のナムル スープ ヨーグルト	肉みそそうめん コーンのかき揚げ ヨーグルト
午後のおやつ	オレンジミルクゼリー 牛乳	野菜ポッキー 牛乳	五平餅風 麦茶	フライド大根 麦茶	ココアトースト 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	豚肉・ハム/米	エビ/米・ビーフン	ハム/パン・じゃが芋	鶏肉/米・こんにやく	豚肉・豚レバー・ツナ・かにかま/米	豚肉/そうめん
身体を守る	玉葱・人参・南瓜・なす・おくら・しめじ・モロヘイヤ	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・もやし・きくらげ・茄子	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・トマト・ブロッコリー・玉葱・ほうれん草	ズッキーニ・れんこん・ごぼう・人参・椎茸・枝豆・小松菜	玉葱・ピーマン・レタス・のり・人参・水菜・えのき	玉葱・人参・きゅうり・コーン

日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	振替休日	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き オクラのねばねば和え みそ汁 フルーツ	冷やし中華 しゅうまい のり塩ポテト フルーツ	ごはん 鶏肉のから揚げ ゆかり和え みそ汁 ゼリー	 給食の提供はありません。お弁当の持参を よろしくお願いします。	
午後のおやつ		アメリカンドッグ 牛乳	トマトピラフ 麦茶	ヨーグルト蒸しパン 牛乳		
身体を作る/動かす		鮭・ハム/米	鶏肉・かにかま/中華麺・じゃが芋	鶏肉・豆腐/米		
身体を守る		オクラ・大根・人参・キャベツ・コーン	きゅうり・コーン	大根・きゅうり・人参・キャベツ・夕顔		

★めろん組給食参観★

日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	ごはん アジフライ ひじきとキャベツのマヨサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごはん 手羽元の醤油煮 キャベツときゅうりの 塩昆布和え みそ汁 フルーツ	サラダラーメン 春巻 粉ふき芋 フルーツ	ごはん 鱈の西京焼き 切り干し大根煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き ごまあえ みそ汁 フルーツ	ナポリタン スープ ゼリー
午後のおやつ	コロコロいちごラスク 牛乳	ペリーチーズスコーン 牛乳	のりまき 麦茶	マラーカオ 牛乳	さつま芋プリン 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	アジ・ハム/米	鶏肉/米・じゃが芋	ハム・豚肉/中華麺・じゃが芋	鱈・さつま揚げ/米・こんにやく	鶏肉/米	ベーコン/パスタ
身体を守る	ひじき・キャベツ・トマト・かぶ	キャベツ・きゅうり・人参・絹さや	きゅうり・トマト・コーン	切り干し大根・人参・枝豆・ほうれん草・えのき	ほうれん草・人参・キャベツ・もやし・葱・なめこ	玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・コーン

日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	コーンご飯 竹輪のいそべ揚げ 五色和え スープ ヨーグルト	ごはん 麻婆春雨 わかめとしらすのかり かりサラダ みそ汁 フルーツ	冷やしためきうどん ひじき入り松風焼き たたききゅうり フルーツ	ごはん 鮭の梅味噌焼き ひじき煮 すまし汁 フルーツ	ピラフ 茄子のミートグラタン スティック野菜 スープ フルーツポンチ	ジャージャー麺 中華風ポテトサラダ ゼリー
午後のおやつ	おやつ小魚 牛乳	みかんムース 牛乳	ちくわとたくあんの炒飯 麦茶	クリームチーズクッキー 牛乳	ツナマヨパン 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	竹輪・ハム・鶏肉/米	豚肉・しらす/米・春雨	かにかま・鶏肉・おから/うどん・あげ玉	鮭・鶏肉/米・こんにやく	ベーコン・豚肉・チーズ/米	豚肉・かにかま/中華麺・じゃが芋
身体を守る	コーン・ほうれん草・キャベツ・大根・パプリカ・玉葱	葱・人参・玉葱・わかめ・枝豆・トマト・コーン・夕顔・えのき	わかめ・玉葱・ひじき・みりん・きゅうり	ひじき・人参・絹さや・わかめ・椎茸	玉葱・人参・なす・大根・きゅうり	玉葱・人参・きゅうり・わかめ

日付	30日	31日
昼食	16穀ごはん 豚肉とメンマの炒め物 わかめとキャベツのナムル スープ ヨーグルト	ごはん 鮭の塩麹焼き 夏野菜の素揚げ和え みそ汁 フルーツ
午後のおやつ	バイクドチーズケーキ 牛乳	ずんだ羊羹 牛乳
身体を作る/動かす	豚肉/米・16穀米	鮭/米
身体を守る	メンマ・きくらげ・キャベツ・わかめ・玉葱・ほうれん草	なす・おくら・パプリカ・小松菜・もやし

○夏バテ予防のポイント

- ・こまめに水分補給をする
→糖質の多い飲み物の摂り過ぎは逆に体が疲れやすくなるので注意しましょう
- ・温度差や体の冷やし過ぎに注意する
→体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます
- ・睡眠をしっかり取る
→睡眠中のエアコンの温度にも気を付けましょう
- ・1日3食、いつも以上にバランスを心がける
→汗でミネラルを失いがちなので少しでも多くの品目を摂りましょう

