

7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	★夏の食事のポイント★ ○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 ○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			1日	2日	3日
昼食				16穀ごはん 筑前煮 まめみそ すまし汁 フルーツ	納豆ねばねばご飯 ちくわのいそべ揚げ 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				レモンクッキー 牛乳	チーズトースト 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす				鶏肉・大豆/16穀米 人参・蓮根・菊・絹さや 干し椎茸・ほうれん草・えのき	納豆・ちくわ・枝豆/米 おくら・青のり・蓮根	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	ごはん 鱈の梅マヨ焼き 五色和え すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のサッパリ煮 野菜の素揚げ和え みそ汁 ヨーグルト	七夕そうめん 干しエビのかき揚げ コロコロサラダ フルーツポンチ	ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	えびピラフ 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	チーズ里芋もち 牛乳	七夕ゼリー 牛乳	ココアトースト 牛乳	お好み焼き 麦茶	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鱈・ハム/米	鶏肉/米	ハム・エビ・ちくわ/そうめん	鶏肉・大豆/米・油揚げ	豚肉・エビ/米	豚肉かまぼこ/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	おくら・南瓜・なす ピーマン・チンゲン菜・しいたけ	おくら・玉葱・人参 きゅうり・トマト	人参・ほうれん草・チンゲン菜 コーン・なす	玉葱・ミックスベジタブル・えのき もやし・人参・ぜんまい・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	ごはん かじきのムニエル キャベツとしらすのおかか和え みそ汁 フルーツ	ごはん 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	クロワッサン タンドリーチキン フォーのサラダ スープ フルーツ	ごはん 豚肉のごま味噌焼き 青梗菜のコーン和え すまし汁 ゼリー	夏祭りバイキング 焼きそば・おにぎり とうもろこし・フランクフルト 冷やしきゅうり フライドさつま	冷やしわかめうどん ナムル ゼリー
午後のおやつ	バナナパウンドケーキ 牛乳	かわらせんべい 牛乳	いなりずし 麦茶	おからドーナツ 牛乳	お菓子 ジュース	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	かじき・しらす/米	豚肉・ウインナー/米・じゃが芋	鶏肉・ハム/フォー・クロワッサン	豚肉・ウインナー/米・マカロニ	豚肉・ウインナー/中華麺・米	鶏肉/うどん
身体を守る	トマト・キャベツ・水菜 なめこ・ねぎ	ピーマン・パプリカ・人参 コーン・きゅうり・小松菜	玉葱・トマト キャベツ・きゅうり	ごま・コーン・わかめ 豆腐・グリーンピース	キャベツ・人参・のり きゅうり・とうもろこし	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	枝豆ごはん 鶏肉の南蛮漬け たまごサラダ みそ汁 フルーツ	麦ごはん 白身魚のフライ ひじき煮 みそ汁 ヨーグルト	なすの肉みそうどん シーフードサラダ 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 牛乳	チーズケーキ 牛乳	おかかおにぎり 麦茶			お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鶏肉・ハム・たまご・枝豆/米	白身魚・大豆・枝豆/米・こんにやく	豚肉・エビ/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 ミックスベジタブル・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・しそ・水菜

日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ふりかけごはん 人参しりしり 棒棒鶏 みそ汁 ヨーグルト	ごはん サーモンのパン粉焼き 切り干し大根のサラダ みそ汁 フルーツ	冷やし中華 おくらのごま和え 枝豆 フルーツ	ごはん 鶏肉とパプリカの炒め物 白菜のなめたけ和え みそ汁 ゼリー	タコライス フレンチサラダ 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	レモンシュガートースト 牛乳	おやつ小魚 牛乳	揚げだんご 麦茶	豆乳プリン 麦茶	納豆せんべい 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	ささみ・ツナ/米	サーモン・ハム/米	ハム・卵・枝豆/中華麺	鶏肉/米	豚肉・ハム/米	鶏肉・ベーコン/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	おくら・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・コーン	人参・おくら・のり

