






# 8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	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	軟飯 肉じゃが コールスローサラダ スープ フルーツ	軟飯 鶏肉煮 焼きビーフン みそ汁 フルーツ	サンドウィッチ ポテトサラダ ミニトマト・ブロッコリー スープ ゼリー	軟飯 鶏肉煮 きんぴら みそ汁 フルーツ	軟飯 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 ツナ煮 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	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	トースト 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	豚肉・ハム/米	鶏肉/米・ビーフン	豚肉/パン・じゃが芋	鶏肉/米	豚肉・豚レバー・ツナ/米	豚肉・ツナ/そうめん
身体を守る	玉葱・人参・南瓜・なす・しめじ	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・トマト・ブロッコリー・玉葱・ほうれん草	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・えのき	玉葱・人参・きゅうり

日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	<b>振替休日</b>	軟飯 鮭煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	冷やし中華 そばろ煮 のり塩ポテト フルーツ	軟飯 鶏肉煮 野菜和え みそ汁 ゼリー	 <b>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。</b>	
午後のおやつ		お菓子 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/米	鶏肉・豚肉/中華麺・じゃが芋	鶏肉・豆腐/米		
身体を守る		大根・人参・キャベツ	きゅうり・玉葱・人参	大根・きゅうり・人参・キャベツ		

★めろん組給食参観★

日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	軟飯 煮魚 ひじきとキャベツのマヨサラダ みそ汁 ヨーグルト	軟飯 鶏肉の醤油煮 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 そばろ煮 粉ふき芋 フルーツ	軟飯 鱈の西京焼き 切り干し大根煮 すまし汁 フルーツ	軟飯 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	トースト 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	さつま芋プリン 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鱈/米	鶏肉/米・じゃが芋	豚肉/中華麺・じゃが芋	鱈/米	鶏肉/米	豚肉/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・人参・玉葱	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

日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	軟飯 煮魚 野菜和え スープ ヨーグルト	軟飯 そばろ煮 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	軟飯 鮭の味噌焼き ひじき煮 すまし汁 フルーツ	軟飯 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	お菓子 牛乳	みかんムース 牛乳	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鱈・鶏肉/米	豚肉・しらす/米	鶏肉・おから/うどん・あげ玉	鮭・鶏肉/米	豚肉・チーズ/米	豚肉/中華麺・じゃが芋
身体を守る	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・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	<p>○夏バテ予防のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>
昼食	軟飯 豚肉煮 わかめとキャベツのナムル スープ ヨーグルト	軟飯 煮魚 夏野菜和え みそ汁 フルーツ	
午後のおやつ	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
身体を作る/動かす	豚肉/米	鮭/米	
身体を守る	きくらげ・キャベツ・わかめ・玉葱・ほうれん草	なす・パプリカ・小松菜・もやし	

