



給食献立表(中期食)

めぐみ保育園



| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|-----------------------------------|---------------------|
| 日付 | 塩分の摂りすぎに注意しましょう 熱中症予防には塩分の補給が必要だと言われますが、子どもの1日当たりの食塩摂取目標量は、6~11か月が1.5g、1~2歳が3g未満、3~5歳が3.5g未満と少量です。ふだんの食事は必要以上に味を濃くせず、塩分を摂りすぎないように心がけましょう。 | | | | | 1日 | 2日 |
| 昼食 | 身体を涼しくする夏野菜 きゅうり・トマト・スイカなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、摂り過ぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。 | | | | | おかゆ 肉野菜煮 枝豆煮 スープ フルーツ | 肉うどん 野菜煮 フルーツ |
| 午後のおやつ | | | | | | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 身体を作る/動かす | | | | | | 鶏肉/米 | 鶏肉/うどん |
| 身体を守る | | | | | | 人参・小松菜・枝豆・絹さや | きゅうり・いんげん・人参 |

★たなばた会★

| | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--|--|--------------------------|
| 日付 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 昼食 | おかゆ 鮭煮 なすとトマト和え みそ汁 フルーツ | おかゆ 鶏肉煮 キャベツのサラダ みそ汁 フルーツ | おかゆ 鶏野菜煮 豆煮 フルーツヨーグルト | おかゆ 鮭ときゅうり和え 大根サラダ すまし汁 フルーツ | おかゆ しらす納豆煮 人参チャンプルー みそ汁 フルーツ | わかめそうめん じゃが芋煮 フルーツ |
| 午後のおやつ | ヨーグルト 麦茶 | さつま芋煮 麦茶 | おじや 麦茶 | ヨーグルト 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 身体を作る/動かす | 鮭/米 | 鶏肉/米 | 鶏肉・大豆/米 | 鮭/米 | しらす・納豆・豆腐/米 | 鶏肉/そうめん・じゃが芋 |
| 身体を守る | きゅうり・トマト・なす・キャベツ・ほうれん草 | トマト・キャベツ・小松菜 | ほうれん草・人参・枝豆 | きゅうり・人参・絹さや・ほうれん草・大根 | キャベツ・人参・ほうれん草 | きゅうり・いんげん |

| | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------|
| 日付 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 昼食 | おかゆ 鱈の味噌煮 ごまあえ すまし汁 フルーツ | おかゆ 鶏肉煮 ブロッコリー/トマト スープ フルーツ | パンがゆ 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ | おかゆ 鶏肉煮 レタスサラダ スープ フルーツ | おかゆ 鶏野菜煮 アスパラのサラダ スープ フルーツ | おかゆ 鶏肉煮 野菜煮 フルーツ |
| 午後のおやつ | 焼きいも 麦茶 | ヨーグルト 麦茶 | おじや 麦茶 | マッシュポテト 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 身体を作る/動かす | 鱈・豆腐/米 | 鶏肉/米 | 鶏肉/食パン | 鶏肉・ツナ/米 | 鶏肉/米 | 鶏肉/米・じゃが芋 |
| 身体を守る | にんじん・いんげん・キャベツ・小松菜 | ブロッコリー・トマト・玉葱・小松菜 | きゅうり・キャベツ・玉葱 | 玉葱・人参・レタス・ほうれん草 | 玉葱・人参・南瓜・なす・アスパラ・キャベツ | 人参・玉葱 |

| | | | | | | |
|-----------|------------|----------------------------------|----------------------------|---|-------------------------------------|--------------|
| 日付 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| 昼食 | 海の日 | おかゆ 鶏肉煮 南瓜煮 スープ フルーツ | うどん 鶏肉煮 きゅうり フルーツ | おかゆ 鶏肉煮 ブロッコリーと芋のサラダ スープ フルーツ | おかゆ 鮭と枝豆和え 野菜煮 スープ フルーツ | なつまつり |
| 午後のおやつ | | ヨーグルト 麦茶 | そばろおじや 麦茶 | 大根煮 麦茶 | お菓子 麦茶 | |
| 身体を作る/動かす | | 鶏肉/米 | 鶏肉/うどん | 鶏肉/米・さつま芋 | 鮭/米 | |
| 身体を守る | | 玉葱・キャベツ・人参・チンゲン菜・南瓜・絹さや | きゅうり・小松菜・人参 | ブロッコリー・りんご・小松菜 | 枝豆・ブロッコリー・ほうれん草 | |

| | | | | | | |
|-----------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 日付 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| 昼食 | おかゆ 鮭煮 大根煮 スープ ヨーグルト | おかゆ 豚肉と野菜煮 けんちん汁 フルーツ | なすと肉うどん じゃが芋煮 スープ フルーツ | おかゆ 鶏肉煮 トマトとじゃこ煮 みそ汁 フルーツ | おかゆ 鶏野菜煮 サラダ スープ フルーツ | おかゆ ブロッコリーとツナ煮 ポテトサラダ スープ ヨーグルト |
| 午後のおやつ | 南瓜煮 麦茶 | みかん缶 麦茶 | しらすのおじや 麦茶 | パンがゆ 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 身体を作る/動かす | 鮭/米 | 鶏肉・豆腐/米 | 鶏肉/うどん・じゃが芋 | 鶏肉・豆腐・しらす/米 | 鶏肉/米・じゃが芋 | ツナ/米・じゃが芋 |
| 身体を守る | 大根・人参・小松菜・絹さや | 玉葱・人参・キャベツ | きゅうり・玉葱・人参・なす・小松菜 | トマト・いんげん・人参 | 玉葱・人参・きゅうり・レタス・かぶ | ブロッコリー・きゅうり・人参 |