

6月給食献立表(中期食)

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1日		2日		3日	
昼食	食の意欲がわく盛り付けのコツ 盛り付けにこだわっても、子どもが食べづらいつ感じたり、量が多すぎたりは、食べ残しの原因になってしまいます。子どもがつかみやすい形か、口に入れやすい大きさを確認しましょう。また、食べきった喜びを感じるために、食べられる分だけようようにしましょう。		1日 うどん サラダ さつまい和え スープ ヨーグルト		2日 おかゆ 豚しゃぶりんごソース しらすサラダ みそ汁 フルーツ	
午後のおやつ	トマトおじや 麦茶		さつまい煮 麦茶		お菓子 麦茶	
身体を作る/動かす	ささみ/うどん・さつまい 人参・キャベツ		ささみ/しらす/米 玉葱・人参・チンゲン菜 りんご・トマト		ささみ/米 人参・玉葱	
身体を守る	きゅうり・レタス・ほうれん草		ほうれん草・ブロッコリー		ほうれん草・ブロッコリー	

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	おかゆ 豆腐の煮物 トマトナムル みそ汁 フルーツ	おかゆ ささみ煮 サラダ スープ フルーツ	味噌うどん 粉ふき芋 フルーツポンチ	おかゆ カレイの煮付け 和えもの みそ汁 フルーツ	おかゆ/納豆 ほうれん草和え みそ汁 ヨーグルト	うどん 和え物 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鮭のおじや 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	豆腐/米 玉葱・なす 人参・トマト	ささみ/ツナ/米 人参 チンゲン菜・大豆	ささみ/うどん・じゃが芋 人参 人参・キャベツ	カレイ/米 大根・人参 ほうれん草・玉葱	納豆・チーズ/米 大根 人参・ほうれん草	ささみ/うどん 小松菜・ほうれん草 人参・キャベツ

★めろん組給食参観★

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	おかゆ ささみ煮 煮物 みそ汁 フルーツ	パン粥 ツナサラダ 南瓜煮 スープ フルーツ	おかゆ 鮭煮 大根煮 すまし汁 フルーツ	おかゆ ささみ煮 和え物 みそ汁 フルーツ	おかゆ 鮭煮 サラダ みそ汁 ヨーグルト	醤油うどん サラダ フルーツ
午後のおやつ	ヨーグルト 麦茶	おじや 麦茶	さつまい煮 麦茶	かぼちゃ煮 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	ささみ/米 玉葱・絹さや 人参・かぶ	ツナ/食パン/南瓜 レタス・きゅうり キャベツ	ささみ/米 鮭/米 人参・大根 ほうれん草	ささみ/豆腐/米 ほうれん草・人参 キャベツ	鮭/米 人参・小松菜 きゅうり	ツナ/うどん ほうれん草 トマト・きゅうり

日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	おかゆ 肉じゃが キャベツ煮 みそ汁 フルーツ	おかゆ ささみ煮 和え物 スープ フルーツ	うどん ブロッコリーと いものサラダ スープ フルーツ	おかゆ 鮭煮 マッシュポテト 豆煮 すまし汁 フルーツ	おかゆ ささみ煮 和え物 スープ ヨーグルト	うどん 焼きいも スープ フルーツ
午後のおやつ	じゃが煮 麦茶	ヨーグルト 麦茶	おじや 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/米・じゃが芋 グリーンピース・玉葱・絹さや 人参・キャベツ	ささみ/米 玉葱・ほうれん草 人参・大根・白菜	ささみ/うどん・さつまい 玉葱・人参・ブロッコリー ほうれん草	鮭/米・じゃが芋 グリーンピース・人参 大豆・大根	ささみ/ツナ/米 キャベツ・玉葱・なす・レタス チンゲン菜・人参・青のり	ツナ/うどん・さつまい 玉葱・人参 キャベツ

日付	27日	28日	29日	30日	
昼食	おかゆ 肉豆腐 和えもの みそ汁 フルーツ	おかゆ 鮭煮 いそ和え みそ汁 フルーツ	うどん 野菜和え スープ フルーツ	おかゆ ささみ煮 マッシュポテト スープ フルーツ	
午後のおやつ	野菜おじや 麦茶	南瓜煮 麦茶	おじや 麦茶	ヨーグルト 麦茶	
身体を作る/動かす	ささみ/豆腐/米 人参・絹さや・玉葱 キャベツ・きゅうり・大根	鮭/米 青のり・人参 ほうれん草・小松菜	ささみ/チーズ/うどん・南瓜 トマト・ほうれん草 なす・玉葱・人参	ささみ/米・じゃが芋 きゅうり・人参 チンゲン菜	

