

# 6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	1日		2日		3日	
昼食	<b>食の意欲がわく盛り付けのコツ</b> 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 焼きうどん シーフードサラダ さつま芋の塩バター和え スープ ヨーグルト トマトピラフ 麦茶		2日 16穀ごはん 豚しゃぶりんごソース わかめとしらすの カリカリサラダ みそ汁 フルーツ きなことあんこの蒸しパン 牛乳	
午後のおやつ	えびピラフ マカロニグラタン ブロッコリー スープ フルーツ		お菓子 牛乳		肉うどん 南瓜のグリル フルーツ	
身体を作る/動かす	豚肉・えび/うどん・さつま芋 人参・キャベツ・もやし・えのき		豚肉・しらす/16穀米 玉葱・人参・チンゲン菜・葱		えび・鶏肉/米・マカロニ 人参・玉葱・コーン	
身体を守る	パプリカ・きゅうり・レタス・ほうれん草		ほうれん草・枝豆・トマト・えのき		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	ごはん 厚揚げの酢豚風 トマトとわかめのナムル みそ汁 フルーツ	麦ごはん タンドリーチキン 豆と根菜のサラダ スープ ゼリー	味噌ラーメン 春巻 フルーツポンチ	ごはん カレイの煮付け 五色和え みそ汁 フルーツ	納豆ごはん ピーマンのきんぴら 豚汁 ヨーグルト	ちゃんぽんうどん ナムル ゼリー
午後のおやつ	お菓子 牛乳	いちごムース 麦茶	鮭と揚げ玉のおにぎり 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	厚揚げ/米	鶏肉・ツナ/米	豚肉/中華麺	カレイ・ハム/米	納豆・チーズ・豚肉/米・こんにやく	豚肉/かまぼこ/うどん
身体を守る	玉葱・ピーマン・パプリカ 人参・わかめ・トマト・なす	人参・コーン・蓮根 ごぼう・チンゲン菜・大豆	コーン・もやし・人参 玉葱・キャベツ	大根・人参・コーン ほうれん草・玉葱・わかめ	ピーマン・パプリカ・大根 人参・ごぼう・葱	小松菜・干しいたけ・ほうれん草 人参・もやし・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	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き ひじき煮 みそ汁 フルーツ	2種のサンドウィッチ ピーマンのオーブン焼き スープ ゼリー	ごはん 鮭の西京焼き 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	三色丼 ごぼうサラダ みそ汁 ヨーグルト	醤油ラーメン コロコロサラダ フルーツ
午後のおやつ	カルピスゼリー 麦茶	揚げだんご 麦茶	ココアケーキ 牛乳	おからクッキー 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鶏肉/米・こんにやく	ハム・ベーコン・チーズ/食パン・南瓜	鮭・さつま揚げ/米・こんにやく	鶏肉・豆腐/米	鶏肉・ツナ/米・春雨	チャーシュー・ちくわ/中華麺
身体を守る	玉葱・さやえんどう 人参・ひじき・かぶ	コーン・レタス・きゅうり ピーマン・パセリ・キャベツ	枝豆・人参・えのき 切り干し大根・ほうれん草	ほうれん草・人参・もやし キャベツ・わかめ・ごま	もやし・人参・小松菜 きゅうり・ごぼう・コーン	わかめ・ほうれん草 もやし・トマト・きゅうり

日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん カレー風味肉じゃが キャベツのコーン煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 華しゅうまい 切り干し大根ナムル なめこと白菜の塩麹スープ フルーツ	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーと いものサラダ スープ フルーツ	ごはん 鮭のポテサラ焼き まめみそ すまし汁 フルーツ	豚丼 レタスと海苔のナムル 春雨スープ ヨーグルト	和風スパゲッティ 焼きいも スープ フルーツ
午後のおやつ	シャカシャカポテト 牛乳	チーズ里芋もち 牛乳	かぶ葉と梅のおにぎり 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	豚肉/米・じゃが芋・こんにやく	豚肉/ハム/米	豚肉/パスタ・さつま芋	鮭/米・じゃが芋	豚肉・ツナ/米・春雨	ベーコン/パスタ・さつま芋
身体を守る	グリーンピース・玉葱・絹さや 人参・キャベツ・コーン	玉葱・ぜんまい・ほうれん草 人参・切り干し大根・白菜・なめこ	玉葱・人参・ブロッコリー コーン・ほうれん草	グリーンピース・人参 大豆・大根	キャベツ・玉葱・なす・葱・わかめ チンゲン菜・レタス・人参・水菜・のり	玉葱・しいたけ・舞茸 キャベツ・コーン

日付	27日	28日	29日	30日	
昼食	ごはん 肉豆腐 ゆかり和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き いそ和え みそ汁 フルーツ	冷製パスタ 野菜の素揚げ和え スープ フルーツ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 中華風ポテトサラダ スープ フルーツ	
午後のおやつ	野菜ポッキー 牛乳	南瓜チーズおやき 牛乳	お好み焼き 麦茶	塩ちんすこう 牛乳	
身体を作る/動かす	豚肉・豆腐/米・こんにやく	鮭/米	ささみ・チーズ/パスタ・南瓜	鶏肉/かいかま/米・じゃが芋	
身体を守る	人参・絹さや・玉葱・なめこ キャベツ・きゅうり・大根・葱	コーン・もやし・のり・人参 ほうれん草・えのき・小松菜	パプリカ・トマト・ピーマン・ほうれん草 パプリカ・なす・オクラ・玉葱	きゅうり・わかめ・ごま わかめ・きくらげ・チンゲン菜・えのき	

