



給食献立表(幼児食)

めぐみ保育園



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

日付	<p>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。</p> <p>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。</p>	1日	2日
昼食		ラーメン丼 枝豆入りマカロニサラダ スープ フルーツ	豚しゃぶうどん きんぴらごぼう 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		なると・焼き豚・豚肉/米・マカロニ	豚肉/うどん・白滝
身体を守る	もやし・人参・小松菜・葱・メンマ・枝豆・コーン・わかめ	きゅうり・いんげん・れんこん・人参・ごぼう	

★たなばた会★

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん 焼き鮭 揚げなすとトマトの甘酢和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の塩麹焼き キャベツとひじきのマヨサラダ みそ汁 フルーツ	しょうゆラーメン パプリカと豆のサラダ フルーツヨーグルト	七夕ちらし 春雨サラダ すまし汁 フルーツ	夏の元気ねばねば丼 ピーマンチャンプル みそ汁 フルーツ	わかめそうめん ジャーマンポテト フルーツ
午後のおやつ	フルーチェ 麦茶	クラッカーサンド 牛乳	キンパ風混ぜご飯 麦茶	七夕ゼリー 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鮭/米	鶏肉・ハム/米	豚肉・大豆/中華麺	チーズ・鮭・ハム/米	しらす・納豆・豆腐・豚肉・ベーコン/米	かにがま・ウインナー/そうめん・じゃが芋
身体を守る	コーン・きゅうり・トマト・なす・キャベツ・ほうれん草	トマト・ひじき・キャベツ・冬瓜・オクラ	ほうれん草・人参・もやし・パプリカ・枝豆	オクラ・コーン・きゅうり・パプリカ・人参・絹さや・えのき・ほうれん草	葱・モロヘイヤ・パプリカ・キャベツ・エリンギ・もやし	きゅうり・コーン・わかめ・いんげん

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん 赤魚の西京焼き ごまあえ すまし汁 ゼリー	わかめおにぎり エビマヨ ブロッコリー/トマト スープ フルーツ	カニクリームトースト ナゲット コールスローサラダ スープ フルーツ	16穀ごはん 豚肉の生姜焼き レタスと海苔のナムル スープ フルーツ	夏野菜チーズカレー アスパラとコーンのサラダ スープ フルーツ	冷やしラーメン じゃがピザ フルーツ
午後のおやつ	焼きいも 牛乳	ヨーグルト蒸しパン 麦茶	ひじきごはんのおにぎり 麦茶	ベーコンポテトパイ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	赤魚・豆腐/米	エビ・ハム/米	チーズ・かにがま・鶏肉・ベーコン/食パン・マカロニ	豚肉・ツナ/米・16穀米	豚肉・チーズ/米	鶏肉・チーズ・ベーコン/中華麺・じゃが芋
身体を守る	もやし・にんじん・いんげん・わかめ	ブロッコリー・トマト・玉葱・小松菜	コーン・きゅうり・キャベツ・玉葱	玉葱・水菜・人参・のり・レタス・ほうれん草・椎茸	玉葱・人参・オクラ・南瓜・なす・コーン・アスパラ・キャベツ	コーン・わかめ・玉葱

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	海の日	麦ごはん プルコギ炒め 南瓜のクリームチーズ和え スープ フルーツ	冷やしたぬきうどん かき揚げ たたききゅうり ゼリー	麦ごはん 豚肉のマーマレード焼 ブロッコリーと羊のサラダ スープ フルーツ	三色丼 (鮭・枝豆・コーン) チキンのハワイアン炒め スープ フルーツ	なつまつり
午後のおやつ		わらびもち風寒天 麦茶	和風ガパオごはん 麦茶	フライド大根 麦茶	お菓子 牛乳	
身体を作る/動かす		豚肉・高野豆腐・チーズ/米・春雨	かにがま/うどん・揚げ玉	豚肉/米・さつま芋	鮭・鶏肉/米	
身体を守る		玉葱・キャベツ・人参・もやし・チンゲン菜・南瓜・きくらげ・椎茸	わかめ・きゅうり・パプリカ	ブロッコリー・りんご・コーン・もやし・小松菜	枝豆・ブロッコリー・パイン・パプリカ・ほうれん草・椎茸	

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ごはん サーモンのパン粉焼き はりはり漬け スープ ヨーグルト	とうもろこしごはん 豚肉とズッキーニの 大葉ソース けんちん汁 フルーツ	なすの肉みそうどん じゃが芋のシャキ シャキ和え スープ ゼリー	ごはん 唐揚げ トマトとじゃこのポン酢和え みそ汁 フルーツ	ハヤシライス シーフードサラダ スープ フルーツ	ブロッコリーとツナの パスタ ポテトサラダ スープ ヨーグルト
午後のおやつ	おからきなこスコーン 牛乳	ロシアンクッキー 牛乳	しらすとこんぶのおにぎり 麦茶	コロコロいちごラスク 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鮭/米・パン粉	豚肉・豆腐/米・油揚げ・こんにやく	豚肉/うどん・じゃが芋	鶏肉・豆腐・しらす/米	豚肉・エビ/米・じゃが芋	ツナ・ウインナー/パスタ・じゃが芋
身体を守る	切り干し大根・人参・小松菜・えのき	コーン・ズッキーニ・シソ・葱・ごぼう・人参	きゅうり・玉葱・人参・なす・オクラ・コーン・わかめ	トマト・葉葱・えのき・オクラ	玉葱・人参・パプリカ・きゅうり・レタス・かぶ	ブロッコリー・コーン・きゅうり・人参・もやし