

8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	4日	5日	6日
屋食	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきサラダ みそ汁 フルーツ	枝豆ごはん 鶏肉のサッパリ煮 おくらのごま和え みそ汁 フルーツ	冷やし中華 コーンしゅうまい 枝豆 ヨーグルト	ごはん 豚肉のチャプチェ風 ポテトサラダ スープ フルーツ	納豆ごはん きんぴら 冬瓜のみそ汁 フルーツ	冷やしそうめん 粉ふき芋 フルーツ
午後のおやつ	ブルーベリーヨーグルト・ムース 麦茶	おからドーナツ 牛乳	ちくわとたくあん炒飯 麦茶	レモンシュガートースト 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鮭・ハム・大豆／米	鶏肉／米	鶏肉・焼売／中華麺	豚肉・ウインナー／米・春雨・じゃが芋	納豆・チーズ・大豆／米・白滝	鶏肉／そうめん・じゃが芋
身体を守る	コーン・ひじき・わかめ 人参・キャベツ・えのき	枝豆・いんげん・人参 もやし・オクラ・絹さや	コーン・トマト 枝豆・きゅうり	ピーマン・人参・玉葱 コーン・きゅうり・小松菜	ごぼう・蓮根・人参 冬瓜・絹さや・えのき	わかめ・きゅうり

日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
屋食	ごはん タンドリーチキン シーフードサラダ スープ フルーツ	ごはん 鰯の梅味噌焼き ポパイサラダ すまし汁 フルーツ	塩ラーメン 海藻サラダ きゅうりスティック フルーツ	山の日	 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。	
午後のおやつ	豆乳プリン 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	トマトピラフ 麦茶			
身体を作る/動かす	鶏肉・エビ・かに／米	鰯・ツナ／米	豚肉／米			
身体を守る	パプリカ・きゅうり レタス・きくらげ	梅・ほうれん草・コーン かぶ・人参	もやし・人参・玉葱・キャベツ 葱・わかめ・とさかのり・きゅうり			

日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
屋食	ごはん あじの南蛮漬け 南瓜サラダ みそ汁 ゼリー	ごはん ハンバーグ いんげんのソテー みそ汁 フルーツ	冷やしわかめうどん ごぼうと人参の天ぷら フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉のごま味噌焼き たたききゅうり すまし汁 フルーツ	チキンカレー 豆と根菜のサラダ スープ フルーツ	ちゃんぽんラーメン わかめとしらすの カリカリサラダ フルーツ
午後のおやつ	塩ちんすこう 牛乳	もちもちポテト 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	レアチーズケーキ 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	あじ・ベーコン・チーズ／米・南瓜	豚肉／米	鶏肉／うどん	豚肉／米	鶏肉・ツナ・大豆／米・じゃが芋	豚肉・しらす／ラーメン
身体を守る	パプリカ・ピーマン 白菜・玉葱	いんげん・ほうれん草 キャベツ	のり・オクラ・わかめ 人参・ごぼう	玉葱・きゅうり・わかめ 小松菜・パプリカ	人参・玉葱・枝豆・玉葱 コーン・蓮根・ごぼう・キャベツ	干しいたけ・人参・もやし キャベツ・コーン・枝豆・トマト

日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
屋食	ごはん 夏野菜麻婆 春雨サラダ スープ ゼリー	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ ゆかり和え みそ汁 フルーツ	ジャムサンド ささみときゅうりの マヨポン和え ジャーマンポテト スープ ゼリー	16穀ごはん ちくわのいそべ揚げ 即席漬け みそ汁 フルーツ	タコライス ごぼうサラダ スープ ヨーグルト	肉みそそうめん ナムル スープ フルーツ
午後のおやつ	おやつ小魚 麦茶	マラーカオ 牛乳	かぶ葉と梅のおにぎり 麦茶	アイスビスケット 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	豚肉・豆腐・ハム／米・春雨	鶏肉／米	鶏肉・ウインナー／食パン・じゃが芋	ちくわ／16穀米	豚肉・ハム／米	豚肉／そうめん
身体を守る	玉葱・ピーマン・トマト・なす コーン・人参・きゅうり・青梗菜	人参・キャベツ・きゅうり 大根・キャベツ	もやし・きゅうり・玉葱 コーン	人参・キャベツ なす・かぶ	レタス・トマト・玉葱・わかめ きゅうり・ごぼう・コーン	玉葱・きゅうり・もやし・人参 ぜんまい・ほうれん草・わかめ

日付	29日	30日	31日	よく噛んで食べよう		
屋食	ごはん 煮魚 白和え すまし汁 フルーツ	夏野菜ピザ いかくんサラダ コーンスープ フルーツ	サラダラーメン 春巻 人参しりしり フルーツ	よく噛んで食べよう ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。味覚の発達を促します。また、口の周りの筋肉を使うことで、あごの発達を助け、歯並びがよくなったり、表情が豊かになったりします。さらに、言葉の発音にも影響があり、よく噛むことできれいな発音になります。 今月の給食は、噛むことを意識したメニューにしています。例えば、ごぼう、蓮根などの根菜類や、フルーツにはりんごを取り入れています。ぜひおうちでも噛むことを意識したメニューを取り入れてみてください！		
午後のおやつ	いもてん 牛乳	バターサブレ 牛乳	アスパラとベーコンのピラフ 麦茶			
身体を作る/動かす	カレイ・豆腐／米・白滝	ウインナー・チーズ・いか／揚げ／食パン	ハム・春巻／中華麺			
身体を守る	ほうれん草・人参 葱	ピーマン・玉葱・トマト 人参・きゅうり・レタス・コーン	コーン・きゅうり・トマト いんげん・人参			

