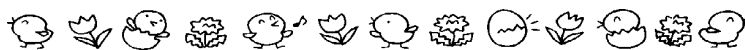


6月給食献立表(後期食)

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	レシピ紹介「まめみそ」			1日	2日	3日
昼食	材料(作りやすい分量) 大豆煮 70g 片栗粉 25g 油 適量 ★味噌 15g 三温糖 15g 白すりごま 適量 作り方 ①大豆水煮の水分を切り、全体に片栗粉をまぶす。 ②★を混ぜて軽く煮詰め、甘味噌だれを作っておく。 ③熱した油に①を入れ、表面がカラッとして少し色づくまで揚げる。 ④②の甘味噌だれに③を絡めたら完成！			軟飯 肉豆腐 和えもの みそ汁 ゼリー	軟飯/煮物 南瓜サラダ スープ フルーツ	ナポリタン 枝豆サラダ スープ ヨーグルト
午後のおやつ				お菓子 麦茶	食パン 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす/身体を守る				豚肉・豆腐/米/絹さや・人参・キャベツ・きゅうり・大根・しめじ・もやし	豚肉・豆腐・チーズ/米/人参・玉葱・椎茸・葱・南瓜・青梗菜	ツナ・枝豆・大豆/パスタ/ピーマン・玉葱・人参・トマト・キャベツ

日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	軟飯 豚肉煮 キャベツとひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	軟飯 鶏肉煮 すき昆布煮 みそ汁 ゼリー	冷製パスタ スープ フルーツヨーグルト	軟飯 鶏肉煮 キャベツ煮 みそ汁 フルーツ	軟飯 ごぼうサラダ のり塩ポテト スープ ゼリー	醤油ラーメン コロコロサラダ フルーツ
午後のおやつ	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	焼きいも 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす/身体を守る	豚肉/米/トマト・キャベツ・ひじき・えのき・ほうれん草	鶏肉/米/人参・絹さや・キャベツ	ささみ・チーズ・豚肉/パスタ/トマト・玉葱	鶏肉/米/ブロッコリー・パプリカ・キャベツ・えのき・わかめ	ツナ/米/玉葱・グリーンピース・人参・きゅうり・ごぼう・人参・小松菜・じゃが芋	豚肉/ほうれん草・人参・もやし・トマト・きゅうり

日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	軟飯 カレイの煮付け いそあえ みそ汁 ゼリー	軟飯 肉みぞれんこん 和えもの すまし汁 ヨーグルト	あんかけ焼きそば レタス棒棒鶏 スープ フルーツ	軟飯 鶏肉煮 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	軟飯/納豆 トマトとじゃこの和えもの どさんこ汁 フルーツ	肉うどん ナムル フルーツ
午後のおやつ	ヨーグルト 麦茶	焼きいも 麦茶	鮭おじや 麦茶	お菓子 麦茶	食パン 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす/身体を守る	カレイ/米/のり・もやし・人参・ほうれん草・えのき	豚肉/米/蓮根・大根・人参・ほうれん草・葱	ささみ/白菜・人参・玉葱・きゅうり・レタス・きくらげ	鶏肉/米・マカロニ/パプリカ・ピーマン・玉葱・きゅうり・もやし	納豆・チーズ・しらす・豚肉/米/トマト・葱・もやし・人参・大根	豚肉/うどん/玉葱・小松菜・人参・ほうれん草・もやし

給食参観			給食参観			
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	軟飯 酢豚風 ポテトサラダ みそ汁 ヨーグルト	食パン/鮭煮 大根サラダ ミネストローネ ゼリー	軟飯 鶏肉の照り焼き ごまあえ すまし汁 フルーツ	軟飯 鮭煮 ひじき煮 みそ汁 フルーツ	軟飯/肉じゃが サラダ スープ フルーツ	ちゃんぽんうどん きんぴら フルーツ
午後のおやつ	南瓜煮 麦茶	バナナ 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	ゼリー 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす/身体を守る	ツナ/ピーマン・人参・玉葱・きゅうり・じゃが芋・キャベツ	鮭/食パン/キャベツ・人参・大根・なす・玉葱	鶏肉・豆腐/米/もやし・人参・いんげん・ほうれん草	鮭・大豆/米/絹さや・人参・ひじき・えのき・青梗菜	豚肉/米/人参・玉葱・じゃが芋・レタス・きゅうり・キャベツ	豚肉/うどん/玉葱・小松菜・椎茸・人参・もやし・キャベツ・ごぼう・蓮根・絹さや

日付	26日	27日	28日	29日	30日	
昼食	軟飯 豚肉煮 レタスと海苔のナムル みそ汁 ヨーグルト	軟飯 鶏肉煮 切干大根煮 みそ汁 フルーツ	なすの肉みそうどん サラダ スープ ゼリー	軟飯 筑前煮 炒め野菜のみそ汁 フルーツ	軟飯/豚肉煮 ポパイサラダ みそ汁 フルーツポンチ	
午後のおやつ	食パン 麦茶	ヨーグルト 麦茶	野菜ポッキー 麦茶	お菓子 麦茶	じゃが芋煮 麦茶	
身体を作る/動かす/身体を守る	豚肉・ツナ/米/ピーマン・玉葱・人参・のり・レタス・絹さや・じゃが芋	鶏肉/米/人参・切り干し大根・絹さや・なめこ・葱	豚肉/うどん/玉葱・人参・なす・パプリカ・きゅうり・レタス	鶏肉/米/大根・人参・蓮根・干し椎茸・いんげん・キャベツ・ごぼう・玉葱	豚肉・ツナ/米/玉葱・なす・ほうれん草・人参・わかめ・えのき	