

# 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	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!			ごはん 肉豆腐 ゆかり和え みそ汁 ゼリー	麻婆丼 南瓜サラダ ワンタンスープ 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 牛乳	メロンパントースト 牛乳	お菓子 牛乳
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/ゆかり・きゅうり・大根・しめじ・もやし	豚肉・豆腐・ベーコン・チーズ/米/人参・玉葱・椎茸・筍・葱・レズン/南瓜・青梗菜	ベーコン・ハム・枝豆・大豆/パスタ/ピーマン・玉葱・人参・トマト/コーン・キャベツ

日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとひじきのマヨサラダ すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の塩麴焼き すき昆布煮 みそ汁 ゼリー	冷製パスタ コーンしゅうまい スープ フルーツヨーグルト	ごはん チキンのハワイアン炒め キャベツのコーン煮 みそ汁 フルーツ	えびピラフ 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	いちごムース 麦茶	塩ちんすこう 牛乳	かにかまチーズおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	チーズ里芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす/身体を守る	豚肉・ハム/米/トマト・キャベツ・ひじき・えのき・ほうれん草	鶏肉・ちくわ/米/人参・白滝・絹さや・キャベツ・油揚げ	ささみ・チーズ・豚肉/パスタ/パジル・トマト・玉葱・コーン	鶏肉/米/ブロッコリー・パイン・パプリカ・キャベツ・コーン・えのき・わかめ	エビ・ハム/米/コーン・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・ちくわ/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	ごはん カレイの煮付け いそあえ みそ汁 ゼリー	ごはん 肉みそれんこん 五色和え 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	ごはん 鶏肉の南蛮漬け マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	納豆ごはん トマトとじゃこのポン酢和え 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	フルーチェ 麦茶	焼きいも 牛乳	鮭おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	カニクリームトースト 牛乳	お菓子 牛乳
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・にら・えのき	豚肉/米/蓮根・大根・人参・コーン・ほうれん草・麩・葱	エビ・ささみ・かにかま/白滝・人参・玉葱・きゅうり・レタス・きくらげ	鶏肉・ハム/米・マカロニ・パプリカ・ピーマン・玉葱・コーン・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・ぜんまい・ほうれん草・もやし

日付	19日	20日	給食参観		23日	24日
昼食	ごはん ミートボール酢豚風 ポテトサラダ みそ汁 ヨーグルト	フィッシュサンド 大根サラダ ミネストローネ ゼリー	21日 ごはん 鶏肉の照り焼き ごまあえ すまし汁 フルーツ	22日 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじき煮 みそ汁 フルーツ	カレーライス いかくんサラダ 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	パンキンチーズケーキ 牛乳	あんこときなこの蒸しパン 牛乳	キンパ風混ぜご飯 麦茶	お菓子 牛乳	カルピスゼリー 麦茶	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす/身体を守る	ミートボール・ウインナー/ピーマン・人参・玉葱・コーン・きゅうり・じゃが芋・油揚げ・キャベツ	白身魚・ベーコン/食パン/キャベツ・水菜・人参・大根・なす・セロリ・玉葱	鶏肉・豆腐/米/もやし・人参・いんげん・ほうれん草	鮭・ちくわ・大豆/米/コーン・絹さや・白滝・人参・ひじき・えのき・青梗菜	豚肉・いかくん/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	ごはん 焼肉 レタスと海苔のナムル みそ汁 ヨーグルト	ごはん からあげ 切干大根煮 みそ汁 フルーツ	なすの肉みそうどん シーフードサラダ スープ ゼリー	わかめごはん 筑前煮 炒め野菜のみそ汁 フルーツ	豚丼 ポパイサラダ みそ汁 フルーツポンチ	
午後のおやつ	チョコチップスコーン 牛乳	ブルーベリーヨーグルトムース 麦茶	野菜ポッキー 牛乳	お菓子 牛乳	ベーコンポテトパイ 牛乳	
身体を作る/動かす/身体を守る	豚肉・ツナ/米/ピーマン・玉葱・水菜・人参・のり・レタス・絹さや・じゃが芋	鶏肉・ちくわ/米/白滝・人参・切り干し大根・絹さや・なめこ・葱	豚肉・エビ/うどん/玉葱・人参・なす・パプリカ・きゅうり・レタス・コーン	鶏肉/米/わかめ・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・コーン・わかめ・えのき	