

7月給食献立表(完了食)

令和5年6月30日めぐみ保育園

都合により、土曜日スタートの献立になっています。



曜日	土	月	火	水	木	金
日付	1日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	豚しゃぶうどん きんぴら フルーツ	ごはん 焼き鮭 夏野菜の素揚げ和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉煮 キャベツとひじきの サラダ みそ汁 フルーツ	食パン 鶏肉煮 わかめとしらすの力 りかりサラダ スープ ゼリー	ごはん 豚肉煮 チヨレギサラダ スープ フルーツ	そうめん 鶏肉煮 切干大根ナムル ゼリー
午後のおやつ	お菓子 牛乳	ヨーグルト 麦茶	焼きいも 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす/守る	豚肉・さつま揚げ/うどん・白滝/枝豆・大豆・きゅうり・人参・れんこん・ごぼう	鮭/米/パプリカ・南瓜・ピーマン・茄子・絹さや	鶏肉・ハム/米/トマト・ひじき・キャベツ・椎茸・茄子	しらす・鶏肉/食パン/油揚げ/枝豆・トマト・コーン・わかめ・玉葱	豚肉・しらす/米/玉葱・レタス・大根・人参・のり・ほうれん草・もやし	ハム・かにかま・鶏肉/そうめん/小松菜・もやし・切り干し大根

日付	8日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	焼きそば コロコロサラダ スープ ヨーグルト	ごはん 鱈の煮付け ごまあえ すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉煮 ブロッコリー スープ フルーツ	冷やしわかめうどん 豚肉煮 たたききゅうり フルーツ	ごはん 鶏肉煮 ポテトサラダ スープ フルーツ	夏野菜カレー サラダ スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	食パン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	鮭と枝豆のおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	焼きいも 麦茶
身体を作る/動かす/守る	豚肉・竹輪/中華麺/玉葱・キャベツ・人参・もやし・トマト・きゅうり・かぶ	鮭/米/ほうれん草・人参・もやし・キャベツ・大根	鶏肉/米/ブロッコリー・玉葱・青梗菜・椎茸	豚肉/うどん/コーン・わかめ・きゅうり/パプリカ	鶏肉・ウインナー/米/コーン・きゅうり・じゃが芋・ほうれん草・キャベツ・しめじ	豚肉・チーズ/米/玉葱・人参・南瓜・茄子・パプリカ・きゅうり・レタス・わかめ

日付	15日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	タンメン のり塩ポテト フルーツ	海の日	ごはん 鮭の焼きおろし煮 みそ汁 フルーツ	チーズサンド 豚肉煮 サラダ スープ ゼリー	ミートソーススパゲッ ティー ピーマンのオープン焼き スープ ヨーグルト	ごはん 鮭の煮付け サラダ みそ汁 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳		塩ちんすこう 牛乳	しらすと昆布のおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	焼きいも 牛乳
身体を作る/動かす/守る	豚肉/中華麺/もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱・じゃが芋		鮭/米/小葱・大根・キャベツ・ほうれん草	チーズ・豚肉・ハム/食パン/コーン・キャベツ・玉葱	豚肉・豚レバー・ベーコン・チーズ・豆腐・おから/パスタ/グリーンピース・人参・玉葱・ピーマン・えのき・玉葱	鮭・ハム/米/グリーンピース・人参・じゃが芋・コーン・きゅうり・ほうれん草

日付	22日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	夏まつり	ごはん 豚肉と野菜煮 スープ ヨーグルト	ごはん カレイの煮付け 揚げなすとトマト和え みそ汁 フルーツ	冷やし中華 じゃが芋煮 フルーツ	ごはん 鶏肉煮 切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	豚丼 枝豆入りマカロニサラダ すまし汁 ゼリー
午後のおやつ		食パン 牛乳	ピザトースト 牛乳	鮭のおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	南瓜煮 牛乳
身体を作る/動かす/守る		豚肉/米/人参・ピーマン・青梗菜	カレイ/米/コーン・きゅうり・トマト・茄子・小松菜・もやし	鶏肉・かにかま・豚肉/中華麺/きゅうり・コーン・じゃが芋	鶏肉・さつま揚げ/米・白滝/絹さや・人参・切り干し大根・キャベツ・ほうれん草	豚肉・チーズ/米・マカロニ/キャベツ・茄子・葉葱・小松菜

日付	29日	31日	【ピーマン】 ピーマンは夏が旬の緑黄色野菜で、βカロテン、ビタミンCなどのビタミンや食物繊維、カリウムを多く含みます。 ピーマンの苦味を抑えるには ①苦味成分は油に溶けだす性質があるため油脂とともに加熱する ②細胞が壊れて苦味成分が流出しないよう、繊維に沿って切る。 また、加熱して甘味を出す。 ③繊維と直角に切って細胞が壊れると苦味成分が流れ出すので、切った後に洗い流す。もしくは下ゆでをする。
昼食	ひやしたぬきうどん ジャーマンポテト フルーツ	ごはん 鮭の煮付け 即席漬け みそ汁 フルーツ	
午後のおやつ	お菓子 牛乳	さつまきなこ 牛乳	
身体を作る/動かす/守る	かにかま・ウインナー/うどん・揚げ玉/わかめ・玉葱・コーン・じゃが芋	鮭/米/コーン・人参・キャベツ・かぶ・小松菜	



7月給食献立表(後期食)

令和5年6月30日めぐみ保育園

都合により、土曜日スタートの献立になっています。



曜日	土	月	火	水	木	金
日付	1日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	豚しゃぶうどん きんぴら フルーツ	軟飯 焼き鮭 夏野菜和え みそ汁 フルーツ	軟飯 鶏肉煮 キャベツとひじきの サラダ みそ汁 フルーツ	食パン 鶏肉煮 わかめとしらすのサラダ スープ ゼリー	軟飯 豚肉煮 サラダ スープ フルーツ	そうめん 鶏肉煮 切干大根ナムル ゼリー
午後のおやつ	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	焼きいも 麦茶	おかかおじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす/守る	豚肉/うどん/枝豆・大豆・きゅうり・人参・れんこん・ごぼう	鮭/米/パプリカ・南瓜・ピーマン・茄子・絹さや	鶏肉/米/トマト・ひじき・キャベツ・椎茸・茄子	しらす・鶏肉/食パン/枝豆・トマト・わかめ・玉葱	豚肉・しらす/米/玉葱・レタス・大根・人参・のり・ほうれん草・もやし	鶏肉/そうめん/小松菜・もやし・切り干し大根

日付	8日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	焼きそば コロコロサラダ スープ ヨーグルト	軟飯 鱈の煮付け ごまあえ すまし汁 フルーツ	軟飯 鶏肉煮 ブロッコリー スープ フルーツ	冷やしわかめうどん 豚肉煮 たたききゅうり フルーツ	軟飯 鶏肉煮 ポテトサラダ スープ フルーツ	軟飯 肉じゃが サラダ スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	食パン 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鮭と枝豆のおじや 麦茶	お菓子 麦茶	焼きいも 麦茶
身体を作る/動かす/守る	豚肉/中華麺/玉葱・キャベツ・人参・もやし・トマト・きゅうり・かぶ	鱈/米/ほうれん草・人参・もやし・キャベツ・大根	鶏肉/米/ブロッコリー・玉葱・青梗菜・椎茸	豚肉/うどん/わかめ・きゅうり・パプリカ	鶏肉/米/きゅうり・じゃが芋・ほうれん草・キャベツ・しめじ	豚肉・チーズ/米/玉葱・人参・南瓜・茄子・パプリカ・きゅうり・レタス・わかめ

日付	15日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	タンメン のり塩ポテト フルーツ	海の日	軟飯 鮭の焼きおろし煮 みそ汁 フルーツ	食パン 豚肉煮 サラダ スープ ゼリー	ミートソーススパゲッ ティー ピーマンのオープン焼き スープ ヨーグルト	軟飯 鮭の煮付け サラダ みそ汁 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶		お菓子 麦茶	しらすと昆布のおじや 麦茶	お菓子 麦茶	焼きいも 麦茶
身体を作る/動かす/守る	豚肉/中華麺/もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱・じゃが芋		鮭/米/小葱・大根・キャベツ・ほうれん草	豚肉/食パン/キャベツ・玉葱	豚肉・豆腐・おから/パスタ/グリーンピース・人参・玉葱・ピーマン・えのき・葉葱	鮭/米/グリーンピース・人参・じゃが芋・きゅうり・ほうれん草

日付	22日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	夏まつり	軟飯 豚肉と野菜煮 スープ ヨーグルト	軟飯 カレイの煮付け なすとトマト和え みそ汁 フルーツ	冷やし中華 じゃが芋煮 フルーツ	軟飯 鶏肉煮 切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	豚丼 枝豆入りマカロニサラダ すまし汁 ゼリー
午後のおやつ		食パン 麦茶	食パン 麦茶	鮭のおじや 麦茶	お菓子 麦茶	南瓜煮 麦茶
身体を作る/動かす/守る		豚肉/米/人参・ピーマン・青梗菜	カレイ/米/きゅうり・トマト・茄子・小松菜・もやし	鶏肉・豚肉/中華麺/きゅうり・じゃが芋	鶏肉/米/絹さや・人参・切り干し大根・キャベツ・ほうれん草	豚肉・チーズ/米・マカロニ/キャベツ・茄子・葉葱・小松菜

日付	29日	31日	【ピーマン】 ピーマンは夏が旬の緑黄色野菜で、βカロテン、ビタミンCなどのビタミンや食物繊維、カリウムを多く含みます。 ピーマンの苦味を抑えるには ①苦味成分は油に溶けだす性質があるため油脂とともに加熱する ②細胞が壊れて苦味成分が流出しないよう、繊維に沿って切る。 また、加熱して甘味を出す。 ③繊維と直角に切って細胞が壊れると苦味成分が流れ出すので、切った後に洗い流す。もしくは下ゆでをする。
昼食	ひやしためきうどん ジャーマンポテト フルーツ	軟飯 鮭の煮付け 即席漬け みそ汁 フルーツ	
午後のおやつ	お菓子 麦茶	さつまきなこ 麦茶	
身体を作る/動かす/守る	鶏肉/うどん/わかめ・玉葱・じゃが芋	鮭/米/人参・キャベツ・かぶ・小松菜	



7月給食献立表(中期食)

令和5年6月30日めぐみ保育園

都合により、土曜日スタートの献立になっています。



曜日	土	月	火	水	木	金
日付	1日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	うどん きんぴら フルーツ	おかゆ 鮭の煮付け 夏野菜和え みそ汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 キャベツとトマトの サラダ みそ汁 フルーツ	パンがゆ 鶏肉煮 しらすのサラダ スープ フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ	そうめん 鶏肉煮 大根サラダ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	焼きいも 麦茶	おほかおじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす/守る	鶏肉/うどん/枝豆・大豆・きゅうり・人参	鮭/米/南瓜・茄子・絹さや	鶏肉/米/トマト・キャベツ・茄子	しらす・鶏肉/食パン/枝豆・トマト・玉葱	鶏肉/しらす/米/玉葱・レタス・大根・人参・ほうれん草	鶏肉/そうめん/小松菜・大根

日付	8日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	うどん サラダ スープ フルーツ	おかゆ 鱈の煮付け 野菜あえ すまし汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 ブロッコリー スープ フルーツ	うどん 鶏肉煮 たたききゅうり フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 ポテトサラダ スープ フルーツ	おかゆ 肉じゃが サラダ スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	パンがゆ 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鮭と枝豆のおじや 麦茶	お菓子 麦茶	焼きいも 麦茶
身体を作る/動かす/守る	鶏肉/うどん/玉葱・キャベツ・人参・トマト・きゅうり・かぶ	鱈/米/ほうれん草・人参・キャベツ・大根	鶏肉/米/ブロッコリー・玉葱・青梗菜	鶏肉/うどん/きゅうり	鶏肉/米/きゅうり・じゃが芋・ほうれん草・キャベツ	鶏肉/米/玉葱・人参・南瓜・茄子・きゅうり・レタス

日付	15日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	うどん じゃが芋煮 フルーツ	海の日	おかゆ 鮭のおろし煮 みそ汁 フルーツ	パンがゆ 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 野菜煮 スープ ヨーグルト	おかゆ 鮭の煮付け サラダ みそ汁 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶		お菓子 麦茶	しらすのおじや 麦茶	お菓子 麦茶	焼きいも 麦茶
身体を作る/動かす/守る	鶏肉/うどん/人参・玉葱・じゃが芋		鮭/米/大根・キャベツ・ほうれん草	鶏肉/食パン/キャベツ・玉葱	豚肉・豆腐/米/グリーンピース・人参・玉葱	鮭/米/グリーンピース・人参・じゃが芋・きゅうり・ほうれん草

日付	22日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	夏まつり	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ ヨーグルト	おかゆ カレイの煮付け なすとトマト和え みそ汁 フルーツ	うどん じゃが芋煮 フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 大根煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ 鶏肉煮 枝豆煮 すまし汁 フルーツ
午後のおやつ		パンがゆ 麦茶	パンがゆ 麦茶	鮭のおじや 麦茶	お菓子 麦茶	南瓜煮 麦茶
身体を作る/動かす/守る		鶏肉/米/人参・青梗菜	カレイ/米/きゅうり・トマト・茄子・小松菜・もやし	鶏肉/うどん/きゅうり・じゃが芋	鶏肉/米/絹さや・人参・大根・キャベツ・ほうれん草	鶏肉/米/キャベツ・茄子・小松菜

日付	29日	31日	【ピーマン】 ピーマンは夏が旬の緑黄色野菜で、βカロテン、ビタミンCなどのビタミンや食物繊維、カリウムを多く含みます。 ピーマンの苦味を抑えるには ①苦味成分は油に溶けだす性質があるため油脂とともに加熱する ②細胞が壊れて苦味成分が流出しないよう、繊維に沿って切る。 また、加熱して甘味を出す。 ③繊維と直角に切って細胞が壊れると苦味成分が流れ出すので、切った後に洗流す。もしくは下ゆでをする。
昼食	うどん ジャーマンポテト フルーツ	おかゆ 鮭の煮付け 野菜和え みそ汁 フルーツ	
午後のおやつ	お菓子 麦茶	さつまきなこ 麦茶	
身体を作る/動かす/守る	鶏肉/うどん/玉葱・じゃが芋	鮭/米/人参・キャベツ・かぶ・小松菜	

