

7月給食献立表(幼児食)

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	麦ごはん 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	カニクリームトースト わかめとしらすの カリカリサラダ スープ ゼリー	ごはん 豚肉の生姜焼き チヨレギサラダ スープ フルーツ	七夕そうめん コーンのかき揚げ 切干大根ナムル ゼリー
午後のおやつ	お菓子 牛乳	いちごムース 麦茶	おからドーナツ 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	星型クッキー 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・おくら・茄子・絹さや	鶏肉・ハム/米/押し麦/トマト・ひじき・キャベツ・椎茸・茄子	かにかま・しらす/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/そうめん/コーン・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 鱈の西京焼き ごまあえ すまし汁 フルーツ	ごはん エビマヨ ブロッコリー スープ フルーツ	冷やしわかめうどん かにかまのいそべ揚げ たたききゅうり フルーツ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ スープ フルーツ	夏野菜カレー シーフードサラダ スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	いちごラスク 牛乳	フルーチェ 麦茶	鮭と枝豆のおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	ヨーグルト蒸しパン 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・かぶ葉	鱈/米/ほうれん草・人参・もやし・キャベツ・葉大根・大根	エビ/米/ブロッコリー・玉葱・青梗菜・椎茸	かにかま/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・エビ・チーズ/米/玉葱・人参・南瓜・茄子・オクラ・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 鯖の焼きおろし煮 みそ汁 フルーツ	ジャムチーズサンド メンチカツ コールスローサラダ 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 鮭のポテサラ焼き 春雨サラダ 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	おからきなコスコーン 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		鯖/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/バスカ/グリーンピース・人参・玉葱・ピーマン/えのき・菜葱	鮭・ハム/米・春雨/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 チンジャオロースー ワントンスープ ヨーグルト	ごはん カレイの煮付け 揚げなすとトマトの 甘酢和え みそ汁 フルーツ	冷やし中華 春巻 フルーツ	ごはん 唐揚げ 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		レモンシュガートースト 牛乳	ピザトースト 牛乳	大葉とたくあんのおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	麩ラスク 牛乳
身体を作る/動かす/守る		豚肉/米/筍・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	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・菜葱・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 鮭のコーンマヨ焼き 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・冬瓜・オクラ	

