

# 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<br>きんぴら<br>フルーツ                | ごはん<br>焼き鮭<br>夏野菜の素揚げ和え<br>みそ汁<br>フルーツ | 麦ごはん<br>鶏肉の塩麹焼き<br>キャベツとひじきの<br>マヨサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ | カニクリームトースト<br>わかめとしらすの<br>カリカリサラダ<br>スープ<br>ゼリー | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>チヨレギサラダ<br>スープ<br>フルーツ | 七夕そうめん<br>コーンのかき揚げ<br>切干大根ナムル<br>ゼリー |
| 午後のおやつ       | お菓子<br>牛乳                              | いちごムース<br>麦茶                           | おからドーナツ<br>牛乳  | おかかおにぎり<br>麦茶                                   | お菓子<br>牛乳                                | 星型クッキー<br>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<br>コロコロサラダ<br>スープ<br>ヨーグルト          | ごはん<br>鱈の西京焼き<br>ごまあえ<br>すまし汁<br>フルーツ | ごはん<br>エビマヨ<br>ブロッコリー<br>スープ<br>フルーツ | 冷やしわかめうどん<br>かにかまのいそべ揚げ<br>たたききゅうり<br>フルーツ | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ポテトサラダ<br>スープ<br>フルーツ | 夏野菜カレー<br>シーフードサラダ<br>スープ<br>フルーツ             |
| 午後のおやつ       | お菓子<br>牛乳                                | いちごラスク<br>牛乳                          | フルーチェ<br>麦茶                          | 鮭と枝豆のおにぎり<br>麦茶                            | お菓子<br>牛乳                                   | ヨーグルト蒸しパン<br>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<br>のり塩ポテト<br>フルーツ       | 海の日 | ごはん<br>鯖の焼きおろし煮<br>みそ汁<br>フルーツ | ジャムチーズサンド<br>メンチカツ<br>コールスローサラダ<br>スープ<br>ゼリー | ミートソーススパゲッティ<br>ピーマンのオープン焼き<br>スープ<br>ヨーグルト           | ごはん<br>鮭のポテサラ焼き<br>春雨サラダ<br>みそ汁<br>フルーツ  |
| 午後のおやつ       | お菓子<br>牛乳                    |     | 塩ちんすこう<br>牛乳                   | しらすと昆布のおにぎり<br>麦茶                             | お菓子<br>牛乳   | おからきなココス<br>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/バスタ/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<br>チンジャオロースー<br>ワントンスープ<br>ヨーグルト | ごはん<br>カレイの煮付け<br>揚げなすとトマトの<br>甘酢和え<br>みそ汁<br>フルーツ | 冷やし中華<br>春巻<br>フルーツ     | ごはん<br>唐揚げ<br>切干大根煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト    | 豚丼<br>枝豆入りマカロニサラダ<br>すまし汁<br>ゼリー |
| 午後のおやつ       |      | レモンシュガートースト<br>牛乳                    | ピザトースト<br>牛乳                                       | 大葉とたくあんのおにぎり<br>麦茶      | お菓子<br>牛乳                              | 麩ラスク<br>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                                     | <b>【ピーマン】</b><br>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。<br>ピーマンの苦味を抑えるには<br>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<br>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。<br>また、加熱して甘味を出す。<br>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<br>ジャーマンポテト<br>フルーツ      | ごはん<br>鮭のコーンマヨ焼き<br>即席漬け<br>みそ汁<br>フルーツ |   |
| 午後のおやつ       | お菓子<br>牛乳                          | さつまきなこ<br>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               |   |

