

7月給食献立表(幼児食)

令和6年6月28日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

★七夕会★

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ごはん 鶏肉のサッパリ煮 ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 ボン酢和え みそ汁 フルーツ	冷やしそうめん じゃがいもとクリームチーズの 青のり和え ヨーグルト	ごはん カレイの煮つけ オクラのおかか和え みそ汁 フルーツ	星ハヤシライス 春雨サラダ スープ 七夕ゼリー	なすの肉みそうどん じゃが芋と鮭の 温製サラダ フルーツ
午後のおやつ	ココアトースト 牛乳	豆乳プリン 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	星形クッキー 牛乳	お菓子 牛乳
食材	米・鶏肉・ハム・きゅうり・ごぼう・人参・コーン・わかめ・えのき	米・鶏肉・人参・ほうれん草・さつま芋・大豆・もやし・小松菜・なめこ・葱	コーン・かにかま・わかめ・そうめん・青のり・クリームチーズ・じゃが芋	米・カレイ・オクラ・きゅうり・人参・なす	米・グリーンピース・玉葱・人参・じゃが芋・豚肉・チーズ・醤油・ハム・コーン・きゅうり・玉葱・キャベツ・ほうれん草	うどん・なす・きゅうり・玉葱・豚肉・じゃが芋・鮭・小葱

★誕生会★

日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ごはん 鱈のコーンマヨ焼き キャベツとしらすの カリカリサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごはん ブルコギ風炒め キャベツの塩昆布和え みそ汁 フルーツ	しょうゆラーメン レタスと海苔のナムル きゅうりスティック ゼリー	ごはん 筑前煮 まめみそ すまし汁 フルーツ	わかめごはん とんかつ 五色和え みそ汁 フルーツ	ちゃんぽんうどん 中華風ポテトサラダ フルーツ
午後のおやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	ツナマヨパン 牛乳	おいなりさん 麦茶	お菓子 牛乳	おやつバイキング 牛乳	お菓子 牛乳
食材	米・鮭・コーン・わかめ・しらす・枝豆・油揚げ・トマト・小松菜・椎茸	米・玉葱・パプリカ・ピーマン・豚肉・春雨・きゅうり・キャベツ・もやし	中華麺・豚肉・コーン・にら・もやし・ツナ・レタス・水菜・人参・のり・きゅうり	米・大根・人参・蓮根・鶏肉・ごぼう・絹さや・干し椎茸・大豆・豆腐・わかめ	米・とんかつ(冷凍)・大根・人参・ハム・コーン・ほうれん草・なめこ・葱	うどん・小松菜・椎茸・人参・もやし・キャベツ・豚肉・じゃが芋・わかめ・かにかま・きゅうり

日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	海の日	ごはん 鯖の焼きおろし煮 たたききゅうり 炒め野菜のみそ汁 ヨーグルト	冷やし中華 ちくわのいそべ揚げ とうもろこし フルーツ	麦ごはん 焼肉 シーフードサラダ スープ ゼリー	3色丼 (鮭・枝豆・コーン) チキンのハワイアン炒め みそ汁 フルーツ	夏祭り
午後のおやつ		ココロいちごラスク 牛乳	しらす昆布おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	ココアブラマンジェ 麦茶	
食材		鯖・小葱・大根・きゅうり・パプリカ・塩昆布・キャベツ・ごぼう・干し椎茸・玉葱	中華麺・トマト・ハム・きゅうり・とうもろこし・ちくわ・青のり	米・押し麦・ピーマン・玉葱・豚肉・エビ・パプリカ・レタス・きゅうり・コーン・わかめ	米・鮭・枝豆・コーン・鶏肉・ブロックリー・ハイン缶詰・パプリカ・えのき・青梗菜	

日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん 豚肉のしぐれ煮 夏野菜の素揚げ和え みそ汁 フルーツ	ごはん 肉みそれんこん ごまあえ すまし汁 フルーツ	白まるパン ボークチャップ ブロッコリーサラダ スープ ヨーグルト	ごはん 焼き鮭 チンゲン菜のコーン和え みそ汁 フルーツ	ごはん ハンバーグ すき昆布煮 みそ汁 ゼリー	ブロッコリーと ツナの Pasta ココロサラダ スープ フルーツ
午後のおやつ	チーズキャベツパイ 牛乳	みかんムース 麦茶	かにかまチーズおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	たこやき 牛乳	お菓子 牛乳
食材	米・豚肉・ごぼう・白滝・パプリカ・南瓜・オクラ・なす・大根	米・れんこん・豚肉・オクラ・人参・もやし・キャベツ・葱	パン・豚肉・ピーマン・玉葱・トマト・缶・キャベツ	米・鮭・青梗菜・コーン・人参・ハム・ニラ・えのき	米・ハンバーグ(冷凍)・すき昆布・絹さや・白滝・人参・さつま揚げ	パスタ・ブロッコリー・ツナ・トマト・きゅうり・ちくわ・しめじ・ほうれん草

日付	29日	30日	31日	【三色の栄養】 ★体を作るもとなる ：肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など ★エネルギーのもとなる ：米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など ★体の調子を整えるもとなる ：野菜、きのこ類、果物など
昼食	シュガーサンド ピーマンのオープン焼き ミニトマト 貝沢山スープ フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁 フルーツ	冷やしわかめうどん レタス棒棒鶏 ココロポテト ゼリー	
午後のおやつ	のりまき 麦茶	クラッカーサンド 牛乳	キンパ風混ぜご飯 麦茶	
食材	食パン・ピーマン・ベーコン・チーズ・トマト・玉葱・キャベツ・ほうれん草	米・鶏肉・南瓜・クリームチーズ・玉葱・レーズン・ベーコン・青梗菜・えのき	うどん・わかめ・かにかま・レタス・ささみ・きゅうり・じゃが芋	

