

7月給食献立表(完了食)

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 和え物 みそ汁 フルーツ	冷やしそうめん じゃが芋の青のり和え ヨーグルト	ごはん カレイの煮つけ おかか和え みそ汁 フルーツ	カレーラス サラダ スープ 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	食パン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 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・さつまいも・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・じゃが芋	米・カレイ・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・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 鱈煮 キャベツとしらすの かりかりサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごはん ブルコギ風炒め キャベツの和え物 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	ごはん 豚肉煮 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	お菓子 牛乳	食パン 牛乳	おじや 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 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・きゅうり・キャベツ・もやし	中華麺・豚肉・コーン・もやし・ツナ・レタス・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・豚肉・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 鮭煮 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	ごはん 焼肉 サラダ スープ ゼリー	3色丼 (鮭・枝豆・コーン) 鶏肉煮 みそ汁 フルーツ	夏祭り
午後のおやつ		食パン 牛乳	おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	ヨーグルト 麦茶	
食材		鮭・小葱・大根・きゅうり・パプリカ・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・ピーマン・玉葱・豚肉・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・ブロッコリー・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	食パン ポークチャップ 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 豚肉煮 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	お菓子 牛乳	ゼリー 麦茶	おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
食材	米・豚肉・ごぼう・白滝・パプリカ・南瓜・なす・大根	米・れんこん・豚肉・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・えのき	米・豚肉・すき昆布・絹さや・白滝・人参・さつま揚げ	Pasta・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】 ★体を作るもとになる ：肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など ★エネルギーのもとになる ：米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など ★体の調子を整えるもとになる ：野菜、きのこ類、果物など
昼食	食パン ピーマンのオープン焼き トマト 具沢山スープ 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	おにぎり 麦茶	お菓子 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・玉葱・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	



7月給食献立表(後期食)

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	軟飯 鶏肉煮 ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 和え物 みそ汁 フルーツ	冷やしそうめん じゃが芋の青のり和え ヨーグルト	軟飯 カレイの煮つけ おかか和え みそ汁 フルーツ	軟飯/肉じゃが サラダ スープ 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	食パン 麦茶	ヨーグルト 麦茶	おかかおじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・鶏肉・きゅうり・ ごぼう・人参・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	わかめ・そうめん・青の り・じゃが芋	米・カレイ・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・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	軟飯 鱈煮 キャベツとしらすの カリカリサラダ みそ汁 ヨーグルト	軟飯 ブルコギ風炒め キャベツの和え物 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 ゼリー	軟飯 筑前煮 まめみそ すまし汁 フルーツ	軟飯 豚肉煮 和え物 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	お菓子 麦茶	食パン 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・鮭・わかめ・しら す・枝豆・トマト・小松 菜・椎茸	米・玉葱・パプリカ・ ピーマン・豚肉・きゅう り・キャベツ・もやし	中華麺・豚肉・もやし・ツ ナ・レタス・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・豚肉・大根・人参・ 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・きゅ うり

日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	海の日	軟飯 鮭煮 たたききゅうり みそ汁 ヨーグルト	冷やし中華 鶏肉の青のり煮 フルーツ	軟飯 焼肉 サラダ スープ ゼリー	軟飯 鶏肉煮 野菜煮 みそ汁 フルーツ	夏祭り
午後のおやつ		食パン 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	
食材		鮭・小葱・大根・きゅうり・ パプリカ・キャベツ・ごぼ う・干し椎茸・玉葱	中華麺・トマト・ きゅうり・鶏肉・青 のり	米・ピーマン・玉葱・豚肉・ パプリカ・レタス・きゅう り・わかめ	米・鮭・枝豆・鶏肉・プロッ コリー・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	軟飯 豚肉のしぐれ煮 夏野菜の和え物 みそ汁 フルーツ	軟飯 肉みぞれんこん ごまあえ すまし汁 フルーツ	食パン ポークチャップ ブロッコリーサラダ スープ ヨーグルト	軟飯 焼き鮭 チンゲン菜のあえもの みそ汁 フルーツ	軟飯 豚肉煮 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	お菓子 麦茶	ゼリー 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・豚肉・ごぼう・パ プリカ・南瓜・なす・ 大根	米・れんこん・豚肉・ 人参・もやし・キャバ 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・人 参・えのき	米・豚肉・すき昆 布・絹さや・人参	Pasta・ブロッコリー・ ツナ・トマト・きゅう り・しめじ・ほうれん草

日付	29日	30日	31日	<p>【三色の栄養】</p> <p>★体を作るもとになる ：肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など</p> <p>★エネルギーのもとになる ：米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など</p> <p>★体の調子を整えるもとになる ：野菜、きのこ類、果物など</p>
昼食	食パン ピーマンのオープン焼き トマト 具沢山スープ フルーツ	軟飯 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	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	おじや 麦茶	
食材	食パン・ピーマン・チー ズ・トマト・玉葱・キャ ベツ・ほうれん草	米・鶏肉・南瓜・玉葱・ 青梗菜・えのき	うどん・わかめ・レタ ス・ささみ・きゅう り・じゃが芋	

