



平成29年7月 青葉学園野沢こども園

日	曜	昼食	おやつ	補食	3色分類		
					あか(体をつくる)	黄(力のもとになる)	みどり(調子を整える)
15	土	サラダ夏うどん 粉ふき芋のり塩風 巨峰	麦こがしクッキー 牛乳	ミレービスケット	ツナ缶 かつお節 あおのり 卵 牛乳	干しうどん きび砂糖 糖 じゃがいも バター 小麦粉 麦こがし ビスケット	みずな トマト オクラ レモン 巨峰
19	水	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 すまし汁 小玉すいか	にんじんクッキー 牛乳	ブルーベリー ヨーグルト 星っこ	凍り豆腐 鶏肉 こんぶ かつお節 卵 牛乳 ヨーグルト	精白米 片栗粉 なたね油 じゃがいも きび砂糖 小麦粉 バター 上白糖 プルーベリー ジャム せんべい	たまねぎ いんげん にんじん ほうれんそう 小玉すいか
18	火	インディアンスパゲティ コーンのサラダ スープ デラウェア	鮭わかめごはん 牛乳	りんごジャム サンド	ベーコン こんぶ かつお節 鮭 わかめ 牛乳	スパゲティ なたね油 きび砂糖 精白米 白ごま りんごジャム ビスケット	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン トマト 缶 にんにく キャベツ きゅうり 冷凍コーン なら もやし デラウェア
5	水	七夕ごはん かじきのごまみそ焼き 磯部和え あまのがわスープ きらきらゼリー	ベジタブルケーキ 牛乳	二色せんべい	ツナ缶 卵 かじき みそ きざみのり こんぶ かつお節 牛乳	胚芽精米 きび砂糖 白ごま 手毬麩 そ うめん 上白糖 バター 小麦粉 せんべい	にんじん 絹さや こまつな もやし 冷凍コーン りんごジュース みかん缶 パイナップル缶 野菜ジュース
27	木	ごはん 豚のしょうが焼き ごま酢和え みそ汁	抹茶クッキー 牛乳	豆餅	豚肉 しらす 煮干し 木綿豆腐 わかめ みそ 卵 牛乳	精白米 なたね油 白ごま バター 上白糖 小麦粉 米菓	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん もやし
28	金	胚芽ごはん てりやきチキン ごまだれパスタサラダ みそ汁	わらびもち 牛乳	スコーン	鶏肉 煮干し みそ きなこ 牛乳	胚芽精米 きび砂糖 なたね油 スパゲティ 白ごま 小麦粉 バター 上白糖	キャベツ にんじん きゅうり 切干大根
22	土	和風パスタ ブロッコリーのカリカリソース 小玉すいか	バターカップケーキ 牛乳	ミニ野菜スティック	ベーコン 豚肉 かつお節 こんぶ きざみのり しらす 卵 牛乳	スパゲティ なたね油 白ごま バター 野菜 スティック	にんにく びなしめじ えのきだけ キャベツ ブロッコリー 小玉すいか
24	月	ごはん 魚のコーンフレーク焼き のりサラダ みそ汁	コーンパン 牛乳	オレンジゼリー のり巻きあら れ	かじき 粉チーズ きざみのり 煮干し みそ 油揚げ ハム 牛乳 ゼラチン	精白米 コーンフレーク パン粉 なたね油 白ごま 食パン 上白糖 せんべい	キャベツ こまつな にんじん もやし 冷凍 コーン オレンジジュース
25	火	冷やしうどん かぼちゃサラダ 巨峰	ぺったんこ焼き(ケ チャップ) 牛乳	どうぶつビスケット	こんぶ かつお節 鶏肉 わかめ ハム 牛乳	干しうどん なたね油 精白米 ビスケット	オクラ 冷凍コーン かぼちゃ いんげん 巨峰
26	水	胚芽ごはん ひき肉とじゃが芋のオムレツ もやしのごま和え スープ	みかんヨーグルト蒸しパン 牛乳	カリボテスナック	豚ひき肉 卵 こんぶ かつお節 鶏肉 ヨーグルト	胚芽精米 じゃがいも きび砂糖 白ごま なたね油 小麦粉 上白糖 小麦粉	たまねぎ にんじん きゅうり もやし みずな みかん缶
12日(水)はお弁当の日ですが、年長のみ給食が出ます							
13	木	ごはん 豆腐チャンプルー スープ 小玉すいか	ベジタブルケーキ 牛乳	二色せんべい	豚肉 押し豆腐 かつお節 こんぶ 卵 牛乳	精白米 なたね油 バター 上白糖 小麦粉 せんべい	もやし にんじん なら ピーマン 冷凍コーン 小玉すいか 野菜ジュース
14	金	夏野菜カレー 大根とハムのサラダ マンゴーカルピスゼリー	フレンチトースト 牛乳	いちまつクッキー	豚肉 牛乳 ハム 粉寒天 卵 牛乳	胚芽精米 なたね油 小麦粉 きび砂糖 上白糖 カルピス 食パン バター	にんにく しょうが たまねぎ セロリー スッキーニ なす かぼちゃ だいこん きゅうり マンゴージュース
20	木	手作りパン ボルシチ もやしとハムのサラダ	焼きおにぎり 牛乳	カルテツウエハース	豚肉 豆乳生クリーム ハム みそ 牛乳	強力粉 上白糖 なたね油 じゃがいも きび砂糖 バター 小麦粉 胚芽精米 白ごま ウエハース	たまねぎ にんじん トマト ピューレ キャベツ もやし きゅうり
21	金月	ごはん 鮭の西京焼き ビーンズサラダ すまし汁	パインとレモンの寒天 星っこ(市販菓子) 牛乳	こめ棒くん	鮭 みそ ひよこ豆 プロセスチーズ こんぶ かつお節 粉寒天	精白米 なたね油 はちみつ 小町麩 上白糖 せんべい 米菓	にんじん きゅうり 糸 みつば レモン パイ ナップル缶
29	土	焼きうどん かぼちゃの煮物 デラウェア	ココアクッキー 牛乳	ミレービスケット	豚肉 かつお節 牛乳	干しうどん なたね油 片栗粉 きび砂糖 バター 上白糖 小麦粉 ビスケット	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ デラウェア

- ☆12日(水)はお弁当の日です。年長のみ給食が出ます。
- ☆5日(水)は七夕の行事食です。
- ☆14日(金)はお誕生会の行事食です。
- ☆1・2歳児は午前中に牛乳がでます。
- ☆業者等の都合により、献立を変更する場合があります。
- ☆3色分類の赤字は昼食に使用する食材です。
- ☆世田谷区立保育園の献立も参考にしています。

1日の平均栄養価	
(給食)	(給食+おやつ)
エネルギー：337kcal	エネルギー：543kcal
たんぱく質：14.7g	たんぱく質：21g
脂質：8.5g	脂質：17.2g
食塩：1.9g	食塩：2.2g

前月の公開レシピは…
(給食) かぼちゃのビーンズサラダ
(おやつ) ロッククッキー