



平成30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)
2 23	月	胚芽ごはん 鮭のラビゴットソース ポテトサラダ みそ汁	水ようかん つなっこ(市販) 牛乳	ヨーグルト スコーン	鮭 煮干し 油揚げ みそ 粉寒天 牛乳 ヨーグルト	胚芽精米 なたね油 じゃがいも こしあ ん 上白糖 小麦粉 あられ 小麦粉	たまねぎ きゅうり ト マト にんじん 冷凍 コーン もやし
3 17	火	冷やしうどん かぼちゃサラダ 小玉すいか	チーズおかかごはん 牛乳	ミニどうぶつ ビスケット	こんぶ かつお節 鶏肉 わかめ プ ロセスチーズ 牛 乳	干しうどん なたね 油 精白米 白ごま ビスケット	オクラ 冷凍コーン か ぼちゃ いんげん 小玉 すいか
4 18	水	ごはん 鶏肉のレモン焼き ゆでとうもろこし ミニトマト みそ汁	牛子ミ 牛乳	オレンジゼ リー つぶせんべい	鶏肉 煮干し 木 綿豆腐 みそ 卵 豚肉 牛乳 セラ チン	精白米 きび砂糖 なたね油 とうもろ こし 小麦粉 上新 粉 上白糖 米菓	レモン ミニトマト オ クラ なら にんじん オレンジジュース
5 26	木	わかめごはん かぼちゃコロッケ もやしのごま和え みそ汁	抹茶クッキー 牛乳	二色せんべい	わかめ 鶏ひき肉 卵 煮干し みそ 牛乳	胚芽精米 なたね油 小麦粉 パン粉 き び砂糖 白ごま バ ター 上白糖 せん べい	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん も やし ねぎ なめこ
6	金	七夕ごはん かじきのごまみそ焼き 磯辺和え あまのがわスープ きらきらゼリー	コーンパン 牛乳	ミニミレービ スケット	こんぶ かつお節 ツナ缶 かじき みそ きざみのり 粉寒天 ハム 牛 乳	胚芽精米 きび砂糖 白ごま 手毬麩 そ うめん 上白糖 食 パン ビスケット	にんじん 冷凍コーン 絹さや こまつな もや し みつば りんご ジュース もも缶 みか ん缶
7 21	土	サラダ夏うどん ジャーマンポテト 巨峰	ブルーベリーカップ ケーキ 牛乳	国産野菜のか りんとう	ツナ缶 かつお節 ベーコン 卵 牛 乳	干しうどん きび砂 糖 じゃがいも バ ター 上白糖 小麦 粉 かりんとう	みずな トマト オクラ レモン汁 たまねぎ 巨 峰 冷凍ブルーベリー
9 30	月	胚芽ごはん 魚のスタミナ焼き わかめサラダ すまし汁	わらびもち のり巻あられ(市販) 牛乳	セサミクッ キー	かじき みそ わ かめ こんぶ か つお節 きな粉 牛乳	胚芽精米 きび砂糖 なたね油 白ごま せんべい 黒ごま 上白糖 バター 小 麦粉	にんにく きゅうり キャベツ なら にんじ ん
10 24	火	夏野菜スパゲッティ フレンチサラダ スープ 巨峰	にんじん蒸しパン 牛乳	カリポテス ナック	豚肉 粉チーズ こんぶ かつお節 鶏肉 脱脂粉乳 卵 牛乳	スパゲッティ なたね 油 きび砂糖 小麦 粉 バター 小麦粉 あられ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ トマト缶 キャ ベツ きゅうり 冷凍コーン もやし 巨峰 にんじん
11	水	手作りパン ボルシチ ブロッコリーのソテー	みそだれおやき 牛乳	英字ビスケッ ト	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 もち米 ビスケット	たまねぎ にんじん ト マトピューレー キャ ベツ ブロッコリー 冷凍 コーン
12 25	木	ごはん スパニッシュオムレツ もやしとハムのサラダ モロヘイヤスープ	ロッククッキー 牛乳	ブルーベリー ヨーグルト 星っこ	卵 ハム かつお 節 こんぶ ベー コン 牛乳 ヨー グルト	精白米 じゃがいも なた ね油 バター 上白糖 小麦粉 コーンフレーク ブルーベリージャム せ んべい	トマト マッシュルーム にんじん ピーマン も やし きゅうり モロヘ イヤ レーズン
13 27	金	ごはん 豆腐チャンプルー みそ汁 小玉すいか	マンゴーケーキ 牛乳	こめ棒くん	豚肉 木綿豆腐 かつお節 煮干し みそ 卵 牛乳	精白米 なたね油 バター 上白糖 小 麦粉 米菓	もやし にんじん なら たまねぎ なす 小玉す いか マンゴー缶
14 28	土	やきそば かぼちゃのレーズン煮 デラウェア	ココアクッキー 牛乳	ミニ野菜ス ティック	豚肉 青のり 牛 乳	蒸し中華めん なた ね油 きび砂糖 バ ター 上白糖 小麦 粉 ビスケット	にんじん たまねぎ キャベツ なら ぶなし めじ レーズン かぼ ちゃ デラウェア
19	木	夏野菜カレー 大根とハムのサラダ トロピカルマフィン	コーンパン 牛乳	ミニミレービ スケット	豚肉 豆乳 ハム 卵 牛乳	胚芽精米 なたね油 は ちみつ 小麦粉 きび砂 糖 バター 上白糖 食 パン ビスケット	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 りんご だいこん きゅうり レモン汁 バイナッ プル缶 みかん缶 冷凍コーン
20	金	ナムル丼 ハンサンスー わかめスープ デラウェア	パインとレモンの寒天 牛乳	英字ビスケッ ト	豚ひき肉 みそ ハム こんぶ か つお節 わかめ 粉寒天	胚芽精米 きび砂糖 ごま油 はるさめ な たね油 白ごま 上白 糖 せんべい ビス ケット	もやし なら にんじん しょうが にんにく きゅう り たまねぎ デラウェア レモン汁 バイナップル缶
31	火	カレーうどん ポテトフレンチ デラウェア	うめねぎごはん 牛乳	ツナサンド	豚肉 こんぶ か つお節 豚ひき肉 牛乳 ツナ缶	干しうどん なたね 油 片栗粉 じゃが いも 精白米 白ご ま 食パン	たまねぎ ねぎ 冷凍グ リンピース にんじん きゅうり 冷凍コーン デラウェア ねりうめ

9日(月)はお弁当の日ですが、年長のみ給食が出ます

- ☆9日(月)はお弁当の日です。年長のみ給食が出ます。
- ☆6日(金)は七夕の行事食です。
- ☆19日(木)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: 330kcal	エネルギー: 541kcal
たんぱく質: 13.7g	たんぱく質: 20.3g
脂質: 7.6g	脂質: 16.0g
食塩: 2.0g	食塩: 2.4g

前月の公開レシピは…
(給食) 高野豆腐の卵焼き
(おやつ) あじさいゼリー