



令和3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)
1	木	胚芽ごはん 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ みそ汁	ブルーベリーブラン マンジェ つぶせんべい(市販) 牛乳	ミニミレー ビスケット (市販)	鶏肉 ハム 煮干し みそ 牛乳 ヨーグ ルト セラチン	胚芽精米 なたね油 きび砂糖 なたね油 マカロニ ブルーベリージャム 上白糖 米菓 ビス ケット	レモン きゅうり にんじ ん たまねぎ なす
2	金	ごはん 豚のしょうが焼き ごまドレサラダ みそ汁	りんご寒天 カリボテスナック (市販) 牛乳	ハムサンド	豚肉 煮干し 木綿 豆腐 みそ 粉寒天 セラチン 牛乳 ハ ム	精白米 なたね油 白 ごま きび砂糖 上白 糖 スナック 食パン	たまねぎ しょうが汁 だ いこん にんじん きゅう り ねぎ りんごジュース
3	土	サラダ夏うどん じゃがコーンバター 巨峰	コーンマフィン 牛乳	こめ棒くん (市販)	ツナ缶 かつお節 卵 牛乳	干しうどん きび砂糖 じゃがいも 有塩パ ター 上白糖 小麦粉 米菓	みずな トマト おくら レモン汁 冷凍コーン 巨 峰
5	水	胚芽ごはん 鮭のクリームコーン焼き オクラとひじきのサラダ みそ汁	ブルーのケーキ 牛乳	オレンジゼ リー 星っこ(市販)	鮭 芽ひじき かつ お節 煮干し みそ 卵 牛乳 セラチン	胚芽精米 なたね油 有塩バター 黒砂糖 小麦粉 上白糖 せん べい	クリームコーン缶 おくら たまねぎ にんじん もや し プルーン バレンシア オレンジジュース
6	火	インディアンスパゲティ ビーンズサラダ スープ 巨峰	かじきのおかかごは ん 牛乳	こめ棒くん (市販)	ベーコン ひよこ豆 プロセスチーズ こ んぶ かつお節 か じき 牛乳	スパゲティ なたね油 きび砂糖 白ごま 精 白米 米菓	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン ホー ルトマト缶 にんにく キャベツ もやし 巨峰
7	水	七夕そうめん なすのごまみそ炒め きらきらゼリー	鮭ごまごはん 牛乳	野菜ス ティック(市 販)	かつお節 ハム 豚 肉 みそ 粉寒天 鮭 牛乳	そうめん きび砂糖 ごま油 なたね油 白 ごま 上白糖 精白米 野菜スティック	トマト おくら 冷凍コー ン たまねぎ なす ピー マン りんごジュース み かん缶 バイナップル缶
8	木	手作りパン ポークビーンズ もやしとハムのサラダ	中華おこわ 牛乳	ストロベリー ヨーグルト 二色せんべい (市販)	豚肉 ひよこまめ かつお節 ハム ぶ たひき肉 牛乳 イチ ヨーグルト	強力粉 上白糖 なた ね油 じゃがいも き び砂糖 もち米 イチ ゴジャム せんべい	たまねぎ にんじん セロ リー ホールトマト缶 しょうが にんにく もや し きゅうり しょうが汁 ほんしめじ たけのこ水煮
9	金	お弁当の日	レタスポテトパイ 牛乳	英字ビス ケット(市販)	ハム 牛乳	春巻きの皮 じゃがい も なたね油 ビス ケット	レタス
10	土	ごはん 肉じゃがうま煮 みそ汁 巨峰	スコーン 牛乳	星っこ(市販)	豚肉 かつお節 煮 干し みそ 牛乳	精白米 なたね油 じゃがいも きび砂糖 小麦粉 バター 上白 糖 せんべい	にんじん たまねぎ 絹さ や 切干しだいこん 巨峰
12	月	胚芽ごはん かじきの照り焼き ごま酢和え みそ汁	おからのお好み焼き 牛乳	ジャムサン ド(ブルー ベリー)	かじき かつお節 こんぶ しらす 煮 干し 油揚げ みそ 卵 ハム おから あおのり 牛乳	胚芽精米 きび砂糖 なたね油 白ごま 小 麦粉 食パン プルー ベリー	きゅうり にんじん もや し だいこん キャベツ ねぎ
13	火	冷やしうどん かぼちゃのマヨサラダ 小玉すいか	きつねごはん 牛乳	ミニどうぶ つビスケッ ト(市販)	こんぶ かつお節 鶏肉 生わかめ 油 揚げ 牛乳	干しうどん 精白米 きび砂糖 白ごま ビ スケット	おくら 冷凍コーン かほ ちゃ にんじん きゅうり たまねぎ 小玉すいか
14	水	ごはん じゃこと切干大根の卵焼き ごまだれパスタサラダ みそ汁	チーズもちもちパン 牛乳	英字ビス ケット(市販)	しらす 卵 煮干し みそ 牛乳 粉チー ズ 牛乳	精白米 ごま油 きび 砂糖 なたね油 スパ ゲティ 白ごま 白玉 粉 ビスケット	切干しだいこん キャベツ にんじん きゅうり ねぎ なめこ
15	木	胚芽ごはん 生揚げの肉みそ煮 すまし汁 巨峰	オートミールメー ブルクッキー 牛乳	クラッカー (市販)	豚肉 みそ 生揚げ こんぶ かつお節 牛乳	胚芽精米 なたね油 きび砂糖 片栗粉 オートミール 小麦粉 メープルシロップ ク ラッカー	ねぎ ピーマン しょうが 汁 とうがん みつば 巨 峰
16	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	マカロニトマト 牛乳	ミニ野菜ス ティック(市 販)	豚肉 豆乳 ハム 粉寒天 ツナ缶 黄 だいず 牛乳 パ ター	胚芽精米 なたね油 はちみつ 小麦粉 き び砂糖 上白糖 乳酸 菌飲料 マカロニ 野菜スティック	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 マンゴージュース ホール トマト缶 パセリ
17	土	キャベツとコーンのパスタ ブロッコリーのごま煮 小玉すいか	バタークッキー 牛乳	カリボテス ナック(市販)	ハム 豚肉 かつお 節 こんぶ 牛乳	スパゲティ 有塩パ ター きび砂糖 白ご ま 上白糖 小麦粉 スナック	たまねぎ もやし キャバ ツ 冷凍コーン ブロッコ リー 小玉すいか

1日の平均栄養価	
(給食)	(給食+おやつ)
エネルギー: 343kcal	エネルギー: 540kcal
たんぱく質: 14.4g	たんぱく質: 20.7g
脂質: 9.2g	脂質: 17.5g
食塩: 2.0g	食塩: 2.4g

- ☆16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。