



平成23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	20	金水	胚芽ごはん 炒り鶏 みそ汁 デラウェア	スナック 牛乳	動物ビスケット	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	胚芽精米 こんにやく きび砂糖 じゃがいも ソフトビスケット なたね油 バター	にんじん 絹さや しょうが れんこん たまねぎ だいこん デラウェア
2	16	土	なすのスパゲティ ジャーマンポテト さくらんぼ	畑のクラッカー(市販) 英字ビスケット(市販) 牛乳	こごまのビスケット	豚肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	スパゲティ じゃがいも ソフトビスケット クラッカー ハードビスケット 菜種油 バター	カットマト 缶 にんにく たまねぎ なす さくらんぼ
4	月	レーズパン 大根のポトフ もやしとにんじんのサラダ	焼きおにぎり(みそ) 牛乳	オレンジゼリー ウエハース	かつお節 豚肉 ベーコン セラチン みそ 牛乳	強力粉 上白糖 きび砂糖 ウエハース 胚芽精米 なたね油 白ごま	にんじん レーズン だいこん たまねぎ セロリー もやし きゅうり オレンジジュース	
5	19	火	水菜としめじのパスタ なます風サラダ スープ 小玉すいか	ハムコーン蒸しパン 牛乳	かぼちゃサブレ	豚肉 かつお節 ロースハム しらす干し こんぶ 牛乳	スパゲティ はちみつ 瓦せんべい 小麦粉 きび砂糖 バター なたね油 こま油 マヨネーズ	みずな にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ だいこん きゅうり 小玉すいか 冷凍コーン
6	水	お弁当の日	チーズクッキー 牛乳	小魚スナック	粉チーズ 牛乳	小魚スナック 上白糖 小麦粉 バター なたね油		
7	木	七夕寿司 さわらの西京焼き 白菜のおひたし あまのがわスープ きらきらゼリー	黒ごまかりんとう(市販) 野菜せんべい(市販) 牛乳	ストロベリー ヨーグルト オールアップル	かに缶 鶏卵 さわらみそ かつお節 こんぶ 粉寒天 トロベリーヨーグルト 牛乳	胚芽精米 きび砂糖 小町麴 そうめん 上白糖 オールアップル かりんとう 野菜せんべい なたね油	にんじん 絹さや はくさい 冷凍コーン りんご ジュース もも缶 みかん缶	
8	22	金	胚芽ごはん 厚揚げの野菜あん みそ汁 巨峰	揚げパン・ココア 牛乳	カルシウムせんべい	厚揚げ 鶏ミンチ かつお節 みそ 煮干し 牛乳	胚芽精米 きび砂糖 片栗粉 小町麴 カルシウムせんべい ロールパン 上白糖 なたね油	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 水煮ねぎ 巨峰
9	23	土	肉うどん ブロッコリーのごま煮 デラウェア	えび素焼(市販) 豆腐カリント(市販) 牛乳	野菜クッキー	かつお節 豚肉 焼き豆腐 こんぶ 牛乳	干しうどん 糸蒟蒻 きび砂糖 クッキー 磯せんべい かりんとう 菜種油 白ごま	こまつな ブロッコリー たまねぎ デラウェア
11	月	夏野菜カレー 大根とハムのサラダ 豆乳杏仁	きなこ棒(市販) 玄米若昆布せんべい(市販) 牛乳	バタークッキー	鶏肉 ロースハム 豆乳 粉寒天 牛乳	精白米 小麦粉 きび砂糖 上白糖 小麦粉 きなこ棒 磯せんべい なたね油 バター	オクラ 南瓜 にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー なす 大根 きゅうり みかん缶 桃缶 バイナップル缶	
12	26	火	冷やしうどん えびサラダ 小玉すいか	フルーンのケーキ 牛乳	やさいかりんとう	かつお節 鶏肉 芝えび 鶏卵 こんぶ 生わかめ 牛乳	干しうどん かりんとう 黒砂糖 小麦粉 なたね油 バター	オクラ こまつな 冷凍コーン キャベツ 小玉すいか プルーン
13	27	水	焼肉丼 ナムル みそ汁 巨峰	黒糖蒸しパン 牛乳	サラダせんべい	豚肉 みそ 煮干し 牛乳	胚芽精米 きび砂糖 サラダせんべい 小麦粉 黒砂糖 なたね油 こま油	ピーマン にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが 巨峰
14	28	木	ごはん 魚のエスニック焼き ブロッコリーのおかか和え スープ	オートミールココア クッキー 牛乳	えび満月	かじき かつお節 鶏卵 こんぶ 牛乳	精白米 小麦粉 きび砂糖 磯せんべい オートミール なたね油 バター	ブロッコリー にんじん みずな 冷凍コーン もやし
15	29	金	胚芽ごはん いり凍り豆腐 すまし汁 デラウェア	はちみつレモンゼリー 豆乳ドーナツ(市販) 牛乳	玄米せんべい しょうゆ味	高野豆腐 豚肉 かつお節 しらす干し こんぶ 粉寒天 牛乳	胚芽精米 きび砂糖 塩せんべい はちみつ 上白糖 ドーナツ なたね油	にんじん 絹さや ほうれんそう デラウェア レモン汁
21	木	胚芽ごはん 豚肉のりんごソース焼き ポテトフレンチ スープ	野菜ケーキ 牛乳	ストロベリー ヨーグルト オールアップル	豚肉 かつお節 鶏卵 こんぶ ストロベリーヨーグルト 牛乳	胚芽精米 じゃがいも オールアップル 上白糖 小麦粉 オリーブ油 なたね油 バター	にんじん ほうれんそう にんにく りんご きゅうり 冷凍コーン もやし かぶ	
25	月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ ペーザンヌスープ	ポテトグラタン 牛乳	オレンジゼリー ウエハース	さけ かつお節 ベーコン セラチン かつお節 牛乳	精白米 上白糖 ウエハース じゃがいも マヨネーズ なたね油	パセリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 切り干し大根 胡瓜 キャベツ セロリー オレンジジュース	
30	土	和風パスタ さつまいもの甘辛煮 巨峰	小魚せんべい(市販) きな粉スティック(市販) 牛乳	ココアブチクッキー	ベーコン 豚肉 かつお節 こんぶ 焼きのり 牛乳	スパゲティ さつまいも きび砂糖 クッキー 小魚スナック ソフトビスケット なたね油	にんにく しめじ えのきたけ キャベツ 巨峰	

- ☆6日はお弁当の日です。
- ☆7日は七夕の行事食です。
- ☆11日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。