



7月の予定表



認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	月	もずく丼 青菜のしらす和え パイン	米 麦/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 干し椎茸 卵 こねぎ 生姜 片栗粉/ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 しらす/パイン	★ミルクサブレ	薄力粉 砂糖 バター 牛乳	ベジたべる	
2	火	豚肉の生姜焼き 白和え すまし汁	米/豚肉 玉ねぎ 生姜/人参 ほうれん草 白菜 木綿豆腐 味噌 すりごま/わかめ 人参 大根 えのき	プリン ミニサラダ(醤油)		シガービス	
3	水	肉じゃが かきたま汁 ふりかけ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 干し椎茸 生姜 こねぎ/卵 ほうれん草 えのき 豆腐 片栗粉	★ホットケーキ	HM粉 卵 牛乳 バター メープルシロップ	ぼたぼた焼き	
4	木	アジのトマトチーズ焼き 大根サラダ コンソメスープ	米/アジ オリーブオイル にんにく 玉ねぎ ケチャップ チーズ パセリ/大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 酢 ごま油 鰹節/キャベツ 人参 えのき コーン缶 コンソメ	バナナ 星食べよ		源氏パイ	
5	金	レバーの甘辛揚げ コールスローサラダ なめこの味噌汁	米 十六穀/鶏レバー にんにく 生姜 片栗粉 すりごま/キャベツ きゅうり 人参 ベーコン コーン缶 酢 マヨ/なめこ じゃが芋 玉ねぎ うす揚げ こねぎ 味噌	★オレンジゼリー 味しらべ	オレンジゼリーの素 みかん	ハーベスト	
6	土	焼きそば ポテトフライ おにぎり	米 混ぜ込みわかめ/油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 半月ちくわ こねぎ 焼きそばソース 青のり/フライドポテト			アンパンマン せんべい	
8	月	麻婆ナス丼 ちくわのごま和え ゼリー	米 麦/合挽き肉 茄子 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ たら にんにく 生姜 片栗粉 ごま油/キャベツ きゅうり 人参 小松菜 半月ちくわ すりごま/ゼリー	★おかかとチーズ のおにぎり	米 鰹節 醤油 キュービックチーズ	Caウエハース	
9	火	鶏のマーメレード焼き 卵サラダ 大根の味噌汁	米/鶏肉 にんにく 生姜 マーメレードジャム 片栗粉/卵 キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン缶 ベーコン 酢 マヨ/大根 ほうれん草 玉ねぎ えのき こねぎ 味噌	アスパラガスビス		野菜家族	
10	水	星のコロッケ 青菜の中華サラダ 豆乳スープ	米/星のコロッケ ケチャップ ウスターソース/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 コーン缶 ハム 酢 ごま油/白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 豆乳 コンソメ 片栗粉	★ツナトースト	食パン シーチキン マヨ チーズ 刻みのり	雪の宿	
11	木	さばの味噌煮 わかめの酢の物 すまし汁	米/さば 生姜 味噌/わかめ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 半月ちくわ 酢/人参 玉ねぎ 白菜 こねぎ	バナナ 源氏パイ		卵ボーロ	
12	金	唐揚げ おくらと野菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	米 十六穀/鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/おくら 人参 きゅうり 小松菜 キャベツ 鰹節/木綿豆腐 人参 玉ねぎ しいたけ こねぎ 味噌	★フルーチェ	ももフルーチェ 黄桃 牛乳	たべっこどうぶつ	
13	土	ラーメン キャベツの納豆和え	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 星型なると もやし 卵 こねぎ/キャベツ 小松菜 人参 ひじき ひきわり納豆 刻みのり	バームクーヘン		星食べよ	
15	月	海の日					
16	火	ハンバーグ マセドニアンサラダ コンソメスープ	米/合挽き肉 玉ねぎ 木綿豆腐 パン粉 ケチャップ 中濃ソース/チルドポテト トマト きゅうり 人参 キュービックチーズ マヨ/キャベツ 人参 ブロッコリー コーン缶 コンソメ	スイカ ぱりんこ煎餅		ルヴァン	
17	水	ひじきの煮物 そうめん汁 ふりかけ	米/鶏肉 大根 人参 たけのこ 半月ちくわ 里芋 厚揚げ 干し椎茸 糸こんにゃく 煮大豆 ひじき/そうめん 人参 えのき ほうれん草 こねぎ/ふりかけ	★ピザまん風	ベーコン 玉ねぎ 人参 キュービックチーズ カレー粉 ケチャップ ウスターソース HM粉 豆乳	おにぎりせんべい	
18	木	鮭のクリームコーン焼き キャベツのゴマポン酢和え わかめの味噌汁	米/鮭 クリームコーン マヨ/キャベツ パプリカ(赤・黄) きゅうり ゴマポン酢/わかめ 人参 玉ねぎ えのき うす揚げ 味噌	ココア ベジタブル		ビスコ	
19	金	揚げ餃子 ひじきのマヨサラダ トマトと卵のスープ	米 十六穀/餃子/ひじき ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 コーン缶 半月ちくわ マヨ/卵 トマト 人参 レタス 椎茸 鶏ガラ粉 片栗粉	★スイートポテト	さつま芋 牛乳 砂糖 バター 卵	ぱりんこ煎餅	
20	土	わかめうどん 人参しりしり	米/うどん麺 だし昆布 しいたけ わかめ かまぼこ 揚げ玉 こねぎ ほうれん草/人参 サリナス 小松菜 シーチキン すりごま にんにく 卵 ごま油	ヤクルト クロワッサン		マンナビスケット	
22	月	豚丼 もずくときゅうりの酢の物 バナナ	米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン たけのこ キャベツ 青梗菜 かまぼこ こねぎ/わかめ もずく きゅうり 大根 カニ棒 コーン缶 酢/バナナ	★アメリカンドッグ	魚肉ソーセージ HM粉 豆乳 油 ケチャップ	Caウエハース	
23	火	☆お子様ランチ☆ タンダリーチキン 青さ汁 オレンジ	米 混ぜ込みわかめ/鶏肉 プレーンヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく/チルドポテト 人参 きゅうり キャベツ マヨ/ブロッコリー トマト グリーンリーフ ウインナー オレンジ 果物ゼリー ゴマドレ/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ だし昆布	いちごケーキ		アンパンマン せんべい	
24	水	高野豆腐のチャンプルー 茄子の味噌汁 果物ゼリー	米/高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス 椎茸 小松菜 卵 半月ちくわ たら/茄子 キャベツ 大根 味噌/果物ゼリー	★ポップコーン	ポップコーン豆 油 塩	源氏パイ	
25	木	白身魚の野菜あんかけ 添え野菜 春雨スープ	米/メルルーサ 片栗粉 人参 玉ねぎ きぬさや えのき 片栗粉/ヤングコーン ブロッコリー マヨ/人参 キャベツ 青梗菜 コーン缶 ハム 春雨 鶏ガラ粉	ミロ ぼたぼた焼き		シガービス	
26	金	豆腐グラタン マカロニサラダ ミネストローネ	米 十六穀/木綿豆腐 豚ひき肉 大葉 しめじ 味噌 マヨ チーズ/マカロニ きゅうり 人参 ほうれん草 コーン缶 カニ棒 マヨ/人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 トマト缶 ベーコン コンソメ	★フルーツポンチ	みかん 黄桃 バナナ カクテルゼリー りんごジュース	野菜家族	
27	土	豆乳担々麺 きゅうりの浅漬け	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく めんつゆ 味噌 すりごま 豆乳 豚ひき肉 もやし 卵 こねぎ/きゅうり 大根 人参 浅漬けの素	豆乳ドーナツ		とんがりコーン	
29	月	チキンカレー キャベツのツナサラダ 黄桃	米 麦/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/切干大根 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 シーチキン マヨ/黄桃	★ココア豆乳くずもち	豆乳 ココアパウダー 砂糖 片栗粉 きな粉	たべっこどうぶつ	
30	火	豚肉のパン粉焼き もやしナムル わかめスープ	米/豚肉 にんにく マヨ パン粉 パセリ オリーブオイル/サリナス きゅうり キャベツ 小松菜 人参 酢 ごま油/わかめ 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 鶏ガラ粉	ヨーグルト ビスコ		味しらべ	
31	水	手作りさつま揚げ ほうれん草のおひたし 里芋の味噌汁	米/魚のすり身 れんこん 人参 ごぼう たら 木綿豆腐 片栗粉/ほうれん草 小松菜 人参 うす揚げ めんつゆ/里芋 キャベツ 玉ねぎ しめじ 味噌	★バナナケーキ	HM粉 砂糖 バター 卵 バナナ 豆乳	アンパンマン ビスケット	

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。
汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、
だるさや疲れをとってくれます。

- トマト … 赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効。
- きゅうり … 身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- なす … ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。
- おくら … 独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効。



19日 15時おやつ「スイートポテト」
未満児クラスで
蒸したさつま芋を袋に入れてつぶす
お手伝いをしてもらおうと思います。

月：麦ごはん 金：雑穀ごはん
未満児クラスは白ご飯を提供します。
★は手作りおやつです。