

おいしいへやから 令和3年度7月号 若葉保育園



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	木	きゅうにゅうクラッカー	げんまいごはん ナスいりぶたじる ししゃものいそべあげ きゅうりのすのもの	オレンジ ぼうチーズ	玄米 鯉昆布だし 豚肉 人参 チーズ 南瓜 小葱 ししゃも 青のり きゅうり わかめ もやし ネーブル 棒チーズ
2	金	せんべい	げんまいごはん とうがんとニラのちゅうかスープ ナスのカレートマトに ちりめんかけ	すいか	玄米 鯉昆布だし 春雨 ニラ 冬瓜 人参 鶏肉 ナス 玉葱 トマト スッキーニ きゅうり しらす干し スイカ
3	土	こんぶ	カレーうどん レタスのサラダ だいずのにまめ	ヨーグルト ビスケット	うどん麺 鯉昆布だし 豚肉 人参 玉葱 キャベツ カレールウ レタス トマト きゅうり 大豆 ヨーグルト ビスケット
5	月	ぼうチーズ	げんまいごはん さつまいものみそじる ホキのにつけ やさいのやきびたし	ミルクココア てづくりふがし	玄米 鯉昆布だし さつま芋 えのき わかめ 小葱 ホキ 生姜 南瓜 オクラ トマト ココア 脱脂粉乳 麩
6	火	きゅうにゅういりこ	げんまいごはん とうふのすましじる なつやさいのみそいため きりぼしだいこんのハリハリつけ	とうふのプラマンジェ クラッカー	玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 豚肉 ナス ピーマン 人参 しらすき 切干大根 ゆかり 牛乳 生クリーム オレンジジュース
7	水	バナナ	ざっこくいりげんまいごはん なつやさいのみそじる レモンしおこうじからあげ わかめのすのもの	たなばたゼリー ぼうチーズ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 南瓜 ナス 冬瓜 インゲン 鶏肉 レモン きゅうり 春雨 わかめ しらす もやし パイン缶 桃缶
8	木	ふかしいも	げんまいごはん あつあげのみそじる しゃけのチーズパンこやき ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう てづくりカレーパン	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ 人参 わかめ 鮭 パン粉 粉チーズ パセリ きゅうり しらす 生姜 牛乳 カレー粉 合い挽き肉
9	金	ビスケット	げんまいごはん ニラのごまみそじる ホキのカレーてんぷら なっとうあえ	のむヨーグルト えだまめ	玄米 鯉昆布だし ニラ 人参 もやし ごま ホキ カレー粉 納豆 オクラ わかめ しそ 梅干し きゅうり ヨーグルト 牛乳 枝豆
10	土	こんぶ	うめひじきごはん とりつみれとはるさめスープ ししゃも バナナ	オレンジゼリー クラッカー	玄米 梅干し ひじき しらす 鯉昆布だし 鶏ひき肉 豆腐 セロリ 人参 しめじ 深葱 ししゃも バナナ オレンジジュース みかん缶
12	月	いりこ	げんまいごはん かぼちゃのみそじる あつあげのこうみやき すのもの	ミルク コーンチーズむしパン	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉葱 小松菜 厚揚げ 深葱 生姜 きゅうり レタス 人参 かつお節 脱脂粉乳 薄力粉 トウモロコシ
13	火	せんべい	げんまいごはん キャベツのみそじる ホキのカレーしおこうじやき レタスのおひたし	フルーツポンチ こんぶ	玄米 鯉昆布だし キャベツ 玉葱 小葱 ホキ カレー粉 塩麴 レタス 人参 もやし スイカ キウイ みかん缶 パイン缶 レモン
14	水	ビスケット	ざっこくいりげんまいごはん おくらのみそじる こうやどうふのごまに かんていりすのもの	バナナヨーグルト いりこ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし オクラ 油揚げ 水菜 さつま芋 高野豆腐 練りごま 青のり きゅうり トマト 寒天 ヨーグルト
15	木	ぎゅうにゅうてづくりふがし	☆たんじょうかい☆ しおこうじトマトピラフ すましじる とりにくのやさしいあんかけ ナスのちゅうかびたし	すいか	玄米 トマト 塩麴 パセリ 鯉昆布だし えのき わかめ 小葱 鶏肉 スッキーニ ピーマン 枝豆 ナス オクラ スイカ
16	金	バナナ	げんまいごはん ごまみそじる しろみざかなのふんわりやき きゅうりのこんぶあえ	ミルクくずもち クラッカー	玄米 鯉昆布だし さやいんげん 人参 オクラ 南瓜 ごま すり身 トウモロコシ しそ きゅうり 塩昆布 牛乳 片栗粉 クラッカー
17	土	こんぶ	ひやしそうめん かぼちゃのてんぷら きんときまめのにまめ	ぎゅうにゅう せんべい	そうめん 鯉昆布だし 干し椎茸 油揚げ トマト オクラ しそ 南瓜 天ぷら粉 金時豆 牛乳 ほたほた焼き
19	月	ぼうチーズ	げんまいごはん さつまいものみそじる ホキのカレーなんばん トマトのしらすあえ	ミルク まっちゃんクッキー	玄米 鯉昆布だし さつま芋 油揚げ わかめ ホキ 玉葱 ピーマン 人参 トマト しらす 脱脂粉乳 薄力粉 抹茶 くるみ バター
20	火	クラッカー	げんまいごはん とうふのみそじる あつあげのしおこうじトマトソースかけ きりぼしだいこんのもの	チーズやきおにぎり	玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 厚揚げ トマト ナス しそ 玉葱 塩麴 切干大根 インゲン ちくわ 玄米 チーズ
21	水	ビスケット	ざっこくいりげんまいごはん あつあげのみそじる ホキのレモンやき ひじきのいために	フルーツヨーグルト こんぶ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 厚揚げ わかめ もやし ホキ レモン 塩麴 ひじき 人参 ごぼう しらすき ちくわ パイン缶 みかん缶
22	木		海の日		
23	金		スポーツの日		
24	土	こんぶ	やきビーフン わかめスープ フルーツ 棒チーズ	のむヨーグルト せんべい	ビーフン 豚肉 人参 きくらげ キャベツ いんげん 玉葱 ちくわ 鯉昆布だし わかめ 玉葱 えのき みかん缶 パイン缶 桃缶
26	月	ふかしいも	げんまいごはん ふのみそじる とりにくのごまみそやき レタスのナムル	りんごゼリー クラッカー	玄米 鯉昆布だし 麩 わかめ 人参 小葱 鶏肉 ごま レタス もやし ピーマン りんごジュース クラッカー
27	火	ビスケット	げんまいごはん はるさめスープ ホキのみそに なっとうあえ	チーズわかめおにぎり	玄米 鯉昆布だし 春雨 ニラ えのき 人参 ホキ 納豆 きゅうり トマト のり 玄米 チーズ わかめ
28	水	ぼうチーズ	ざっこくいりげんまいごはん ごもくみそじる マーボーどうふ オクラのごまあえ	のむヨーグルト ふかしいも	玄米 十六穀米 鯉昆布だし もやし 人参 えのき わかめ 豚肉 干し椎茸 深葱 豆腐 オクラ きくらげ ヨーグルト さつま芋
29	木	バナナ	げんまいごはん さつまいものみそじる サハのゆうあんやき ゆでなすのおかかあえ	ぎゅうにゅう ココアアーモンドケーキ	玄米 鯉昆布だし さつま芋 人参 玉葱 小葱 サバ レモン ナス 人参 トウモロコシ 牛乳 薄力粉 ココア アーモンド バター
30	金	ぎゅうにゅうクラッカー	げんまいごはん あぶらあげのすましじる こうやどうふととうがんにのもの きゅうりのすみそあえ	ひやしぜんざい	玄米 鯉昆布だし 油揚げ わかめ 小葱 冬瓜 人参 いんげん 高野豆腐 きゅうり オクラ もやし 白玉粉 豆腐 小豆
31	土	こんぶ	ロールパン なつやさいカレー バナナ きゅうにゅう	ぼうチーズ せんべい	ロールパン 豚肉 ナス 玉葱 トマト じゃが芋 カレールウ バナナ 牛乳 チーズ きな粉せんべい