平成３０年7月　よていこんだてひょう　日野市立保育園

日（曜日）	1･2歳児おやつ	昼食	おやつ	主な食品 赤色の食品（血や肉になる）	黄色の食品（熱や力になる）	緑色の食品（からだの調子を整える）
2（月）	ヨーグルト	ゆかりごはん 麻婆豆腐　えのきのみそ汁	ホワイトゼリー 菓　子	豆腐、豚肉、みそ、乳酸菌飲料、寒天、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉	ゆかり粉、人参、しいたけ、ねぎ、たけのこ、グリンピース、しょうが、大根、えのきたけ
3（火）		鮭チャーハン じゃがいものごま酢和え わかめスープ	ココアサンド	鮭、わかめ、牛乳	米、油、じゃが芋、ごま、砂糖、パン、ココア、バター	人参、しいたけ、ねぎ、コーン、グリンピース、きゅうり、玉ねぎ
4（水）		チンジャオロースー丼 胡瓜の華風漬け　しめじのみそ汁	りんごシャーベット 菓　子	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油	しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、きゅうり、ねぎ、しめじ、りんごシャーベット
5（木）		米粉ロールパン かじき鮪のみそマヨネーズ焼き ジャーマンポテト　にらのスープ	梅おかかご飯	めかじき、ベーコン、みそ、かつお節、青のり、牛乳	パン、じゃが芋、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、米	人参、玉ねぎ、もやし、にら、ゆかり粉
6（金）		＜七夕献立＞ 七夕寿司　鶏肉のから揚げ 天の川サラダ　短冊スープ 乳酸菌飲料	冷やしそうめん	油揚げ、鶏肉、かまぼこ、乳酸菌飲料、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ごま油、そうめん、米粉ラザニア	枝豆、かんぴょう、人参、しいたけ、しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ、大根、万能ねぎ
7（土）		塩焼きそば　フルーツミックス 中華コーンスープ	菓　子	豚肉、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、じゃが芋、かたくり粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、もやし、キャベツ、しいたけ、しょうが、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、クリームコーン、チンゲン菜
9（月）	フルーツゼリー	鶏五目ごはん 土佐和え　なめこみそ汁	シュガートースト	鶏肉、油揚げ、かつお節、豆腐、みそ、牛乳	米、油、砂糖、パン、バター	ごぼう、人参、しいたけ、グリンピース、キャベツ、青菜、ねぎ、なめこ
10（火）		ごはん　スタミナ炒め 粉ふき芋　チンゲン菜のスープ	炒めビーフン	豚肉、ベーコン、牛乳	米、油、かたくり粉、じゃが芋、ビーフン	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、にら、しめじ、チンゲン菜、ピーマン、コーン
11（水）		ポークビーンズライス ピーチサラダ レタスとトマトのスープ	ゆでとうもろこし 菓　子	大豆、豚肉、牛乳	米、バター、油、砂糖、小麦粉	人参、玉ねぎ、トマト、大根、きゅうり、黄桃缶、レタス、とうもろこし
12（木）	みかんジュース	ごぼうのたまごとじ丼 ゆかり和え　わかめのみそ汁	揚げせんべい	豚肉、たまご、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、油、砂糖、米粉ラザニア	ごぼう、人参、玉ねぎ、もやし、いんげん、キャベツ、ねぎ、ゆかり粉
13（金）	いちご豆乳	＜海の日献立＞ 海鮮あんかけ焼きそば 海藻スープ　飲むヨーグルト	焼きドーナッツ	豚肉、えび、いか、もずく、わかめ、豆腐、乳酸菌飲料、牛乳	蒸し中華めん、油、かたくり粉、小麦粉、砂糖、バター	人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、しいたけ、ねぎ
14（土）		チャーハン 中華スープ　フルーツゼリー	菓　子	豚肉、牛乳	米、油、じゃが芋、ごま油	人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース、しいたけ、ねぎ、チンゲン菜、フルーツゼリー
17（火）	ヨーグルト	ごはん　昆布の佃煮 西湖豆腐　もやしのスープ	黒糖くずもち	昆布、豆腐、豚肉、きな粉、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、黒砂糖、	しょうが、たけのこ、人参、しいたけ、ねぎ、トマト、グリンピース、玉ねぎ、もやし
18（水）		パンプキンロール コロコロサラダ　ブイヤベース	りんごシャーベット 菓　子	めかじき、いか、えび、牛乳	パン、砂糖、バター、じゃが芋、油、小麦粉	大根、人参、きゅうり、玉ねぎ、トマト、グリンピース、りんごシャーベット
19（木）	みかんジュース	＜食育の日献立＞ 枝豆とコーンのごはん かじき鮪の夏野菜かけ かぼちゃのトマト炒め　冬瓜のみそ汁	にんじんパンのジャムサンド	めかじき、油揚げ、みそ、牛乳	米、もち米、油、ごま、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、オリーブ油、パン、苺ジャム	枝豆、コーン、人参、玉ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、とうがん

のマークは牛乳です。　　行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。

１日の平均栄養摂取量　エネルギー 585kcal　たんぱく質 20.3g　脂肪 15.2g　塩分 2.6g

平成３０年7月 よていこんだてひょう　日野市立保育園

日（曜日）	1･2歳児おやつ	昼食	おやつ	主な食品 赤色の食品（血や肉になる）	黄色の食品（熱や力になる）	緑色の食品（からだの調子を整える）
20（金）		さんまのかば焼き丼 胡瓜と大根の華風漬け　なすのみそ汁	ココア米粉蒸しパン	さんま、油揚げ、みそ、牛乳	米、かたくり粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、米粉、ココア	しょうが、きゅうり、大根、なす、玉ねぎ
21（土）		冷やしうどん じゃがいもの煮物　牛乳	菓子	ツナ、わかめ、牛乳	うどん、砂糖、じゃが芋	きゅうり、もやし、人参
23（月）	ヨーグルト	もずくどんぶり かぼちゃの炒め煮　まいたけのみそ汁	オレンジゼリー 菓子	豚肉、もずく、みそ、寒天、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖	人参、ピーマン、コーン、しょうが、かぼちゃ、ねぎ、グリンピース、えのきたけ、まいたけ、みかんジュース
24（火）		米粉ロールパン 金時豆と挽肉の煮込み 茹でじゃが　レタスのスープ	パイナップルケーキ	金時豆、豚肉、牛乳	パン、油、小麦粉、じゃが芋、オリーブ油、砂糖、バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、レタス、トマト、パイン缶
25（水）		スパゲッティミートソース フレンチサラダ　豆腐のスープ	日野産ブルーベリー 菓子	豚肉、チーズ、豆腐、牛乳	スパゲッティ、バター、油、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、レーズン、チンゲン菜、ブルーベリー
26（木）	みかんジュース	ごはん　にんじんそぼろ 鮭とじゃが芋の煮物　大根のみそ汁	サイダーポンチ	凍り豆腐、鮭、油揚げ、みそ、牛乳	米、油、砂糖、じゃが芋、サイダー	人参、しょうが、いんげん、大根、青菜、夏みかん缶 パイン缶、黄桃缶、りんご缶
27（金）	いちご豆乳	かまめし丼　甘酢キャベツ かぼちゃのみそ汁	フライドポテト	鶏肉、凍り豆腐、みそ、牛乳	米、こんにゃく、砂糖、油、じゃが芋	人参、しいたけ、キャベツ、グリンピース、きゅうり、かぼちゃ、万能ねぎ
28（土）		ツナピラフ 野菜スープ　フルーツ缶	菓子	ツナ、牛乳	米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、コーン、グリンピース、チンゲン菜、りんご缶、黄桃缶
30（月）	フルーツゼリー	ごまごはん　じゃがいものそぼろ煮 いんげんのみそ汁	フルーツヨーグルト	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ、ヨーグルト、牛乳	米、ごま、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉	しょうが、人参、玉ねぎ、グリンピース、いんげん、パイン缶、黄桃缶、りんご缶
31（火）		夏野菜のカレーライス　パインサラダ クリームコーンスープ	蒸しじゃが	豚肉、ベーコン、牛乳	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、なす、トマト、いんげん、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン缶、クリームコーン

のマークは牛乳です。　行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。

海の日

日本は四方を海に囲まれた国で、昔から海の恩恵を受けてきました。そこで7月の第3月曜日を、国民の祝日「海の日」に決めたのです。海水浴やスポーツをするだけでなく、海はふだんどんな役割をしているのかを家族で話し合い、海に感謝する日にしたいですね。

13日（金）海の日こんだて

★海鮮あんかけ焼きそば
★海藻スープ
★飲むヨーグルト

いか　えび
わかめ　もずく

海の恵みがいっぱいだよ！

おやつのドーナッツは、
浮き輪のイメージです！