# 令和元年6月 よていこんだてひょう 日野市立保育国

					主	な食	品
(曜日)	1·2歳児 お や つ	昼食	おやつ		赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力になる)	<b>緑色の食品</b> (からだの調子を 整える)
<b>1</b> (±)		そぼろまぜごはん 玉ねぎのみそ汁 フルーツゼリー		米粉ケーキ 菓 子	鶏肉、みそ、牛乳	米、油、砂糖、米粉ケーキ	人参、いんげん、玉ねぎ、 もやし、チンゲン菜、 フルーツゼリー
<b>3</b>	フルーツ ゼリー	ごはん ひじきふりかけ 麻婆豆腐 まいたけのみそ汁	9	黒糖くずもち	ひじき、豆腐、豚肉、 みそ、きな粉、牛乳	米、ごま、油、砂糖、 ごま油、かたくり粉、 黒砂糖	ゆかり、ねぎ、しいたけ、 たけのこ、しょうが、 グリンピース、もやし、 まいたけ、玉ねぎ、人参
<b>4</b> (火)		≪歯と口の健康週間献立≫ ミルクカレーライス 大根とじゃこのサラダ 小松菜のスープ 飲むヨーグルト		豆乳ココア 米粉蒸しパン	鶏肉、スキムミルク、 ちりめんじゃこ、豆乳、 飲むヨーグルト、牛乳	胚芽米、小麦粉、油、砂糖、バター、米粉、じゃが芋	人参、玉ねぎ、大根、 きゅうり、コーン、ねぎ、 小松菜、えのき茸
<b>5</b> (冰)		ほうれん草ロールパン イタリアンハンバーグ にんじんとコーンのグラッセ わかめスープ 果物缶		果物集子	豚肉、豆腐、スキムミルク、 チーズ、わかめ、牛乳	パン、油、バター、砂糖、 かたくり粉	人参、玉ねぎ、コーン、 トマト、キャベツ、 黄桃缶、すいか
<b>6</b> (木)	みかん ジュース	ごはん 鶏肉の塩こうじからあげ 海苔塩ナムル なめこ汁		カラメルりんごの ケーキ	鶏肉、海苔、豆腐、みそ、 牛乳、スキムミルク	米、かたくり粉、油、 ごま油、バター、砂糖、 小麦粉	しょうが、ほうれん草、 もやし、人参、ねぎ、 なめこ、りんご缶
<b>7</b> (金)		小魚ピラフ 鮭のムニエル キャベツとひじきのサラダ クリームコーンスープ	9	蒸しじゃが	ちりめんじゃこ、鮭、 ひじき、牛乳	米、砂糖、油、米粉、バター、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 コーン、クリームコーン
8 (±)		かしわ南蛮うどん パインきんとん 牛乳	9	フローズン フルーツゼリー 菓 子	鶏肉、牛乳	うどん、さつま芋、砂糖	ねぎ、人参、しいたけ、 青菜、パイン缶、 フルーツゼリー
<b>10</b> (月)	ヨーグルト	こんぶごはん 大根のスープ 家常豆腐(ジャージャンドウフ)	9	きなこトースト	昆布、豚肉、生揚げ、みそ、 牛乳、きな粉	米、砂糖、ごま油、パン、 バター、かたくり粉	たけのこ、人参、ねぎ、 しいたけ、えのき茸、 大根、玉ねぎ、しょうが
11		≪入梅献立≫ 梅おかかごはん 豚肉の生姜焼き コロコロ野菜のごま酢サラダ 厚揚げのみそ汁		あじさい寒天 菓 子	豚肉、かつお節、青のり、 生揚げ、みそ、牛乳、 寒天	米、油、かたくり粉、ごま、砂糖	ゆかり、しょうが、にら、 玉ねぎ、人参、きゅうり、 大根、ねぎ、 ぶどうジュース
12		ポークビーンズライス みそドレッシングサラダ もずくスープ	9	果物菓子	豚肉、大豆、みそ、牛乳、 もずく、豆腐	胚芽米、油、小麦粉、 バター、砂糖	人参、玉ねぎ、トマト、 キャベツ、きゅうり、 もやし、万能ねぎ、 さくらんほ
<b>13</b> (木)	ぶどう ジュース	スパゲッティシーフードソース フルーツミックス ポテトスープ	9	ちりめんお焼き	いか、えび、めかじき、 チーズ、生クリーム、 ちりめんじゃこ、牛乳	スパゲッティ、小麦粉、 油、バター、じゃが芋、 米、ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、トマト 黄桃缶、りんご缶、 パイン缶、チンゲン菜
<b>14</b> (金)	いちご 豆乳	田舎寿司 じゃが芋のごま酢和え 擬製豆腐 キャベツのみそ汁	9	カラフル 揚げせんべい	鶏肉、油揚げ、たまご、 豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、油、ごま、 じゃが芋、 米粉ラザニア	ごぼう、人参、枝豆、 ねぎ、いんげん、もやし、 きゅうり、キャベツ

#### ≪歯と□の健康週間≫

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」。 正しい知識を身に付け、歯科疾患予防と 早期発見・早期治療により歯の健康寿命を 延ばし、健康の保持増進を図るものです。

## ≪11日は入梅です≫

蒸し暑いと体力が消耗し、食欲もなくなります。食欲をアップする工夫や、体力の消耗を防ぐたんぱく質、エネルギー代謝に必要なビタミンB群、汗で失われる水分やミネラルをしっかり食事で摂りましょう。

香辛料、香味野菜、酢、豚肉、大豆、海藻類がおすすめです!

〇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 601kcal たんぱく質 22.5g 脂肪 15.3g 塩分 2.5g

# 令和元年6月 よていこんだてひょう 日野市立保育園

_	1·2歳児 お や つ	昼食	おやつ	主 な 食 品			
(曜日)				やっ	赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力になる)	<b>緑色の食品</b> (からだの調子を 整える)
15 (±)		焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ フルーツ缶		米粉ケーキ菓子	豚肉、牛乳	中華麺、油、 かたくり粉、ごま油、 米粉ケーキ	人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、 もやし、にら、チンゲン菜、 コーン、りんご缶、黄桃缶
<b>17</b>	フルーツ ゼリー	カラフル豆腐丼 ゆかり和え わかめのみそ汁		ココアクッキー	豚肉、豆腐、わかめ、 みそ、牛乳	胚芽米、油、かたくり粉、 小麦粉、パター、砂糖	人参、玉ねぎ、枝豆、 コーン、もやし、キャベツ、 ねぎ、ゆかり
18		米粉ロールパン アスパラのクリームシチュー 野菜のカレーマリネ 果物缶		しらすの 佃煮ごはん	鶏肉、スキムミルク、 牛乳、しらす干し	パン、油、米粉、砂糖、 じゃが芋、米	人参、玉ねぎ、アスパラガス、 キャベツ、セロリ、きゅうり、 りんご缶、しょうが
19	ぶどう ジュース	≪食育の日献立≫ 黒米のごはん なすと豆腐のみそ汁 なんちゃってロールキャベツ いんげん入りごま和え		果物菓子	豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、 粒状大豆タンパク、牛乳	米、黒米、かたくり粉、ごま、砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、 しょうが、トマト、もやし、 青菜、いんげん、なす、 さくらんぼ
<b>20</b> (末)		ごはん のりの佃煮 かじき鮪の塩こうじ焼き ジャーマンポテト にらのみそ汁		ドーナッツ	海苔、めかじき、 ベーコン、豆腐、 みそ、牛乳、卵	胚芽米、砂糖、油、 じゃが芋、小麦粉、 バター	玉ねぎ、人参、にら
<b>21</b>		かつおと枝豆のごはん トマトのサラダ キャベツスープ		アスパラと ポテトの チーズ焼き	かつお、ベーコン、 チーズ、牛乳	米、油、砂糖、 じゃが芋	ごぼう、人参、枝豆、しょうが、 コーン、きゅうり、いんげん、 キャベツ、トマト、えのき茸、 玉ねぎ、アスパラガス
22 (±)		和風スパゲッティ ポテトコーンスープ フルーツ缶		菓子	豚肉、わかめ、牛乳	スパゲッティ、油、 じゃが芋	人参、玉ねぎ、ピーマン、 コーン、りんご缶、黄桃缶
24 (A)	ヨーグルト	ごはん 麻婆茄子 春雨スープ		あんずケーキ	豆腐、豚肉、牛乳、 みそ、スキムミルク	ごま油、油、砂糖、春雨、 米、かたくり粉、パター、 小麦粉、あんずジャム	人参、しいたけ、ねぎ、にら、 なす、コーン、もやし
<b>25</b>	みかん ジュース	ゆかりごはん 白身魚の揚げ煮 甘酢キャベツ 具だくさん汁		汁ビーフン	メルルーサ、豆腐、みそ、鶏肉、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、じゃが芋、米麺、 こんにゃく	ゆかり、キャベツ、きゅうり、 ごぼう、人参、大根、ねぎ、 万能ねぎ
<b>26</b> (水)		鮭チャーハン かぼちゃの華風煮 豆腐のスープ		フルーツゼリー 菓 子	鮭、豚肉、豆腐、牛乳	米、油、砂糖	人参、しいたけ、ねぎ、コーン、 グリンピース、チンゲン菜、 かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、 フルーツゼリー
<b>27</b> (木)		米粉ロールパン えのきのスープ 豆腐と鶏肉のトマト煮 粉ふき芋		黒砂糖蒸しパン	鶏肉、豆腐、生クリーム、 牛乳	パン、油、米粉、 じゃが芋、小麦粉、 黒砂糖	人参、玉ねぎ、トマト、 コーン、えのき茸、万能ねぎ
<b>28</b>	いちご 豆乳	スタミナごはん 海苔和え かぼちゃのみそ汁		焼きうどん	豚肉、海苔、みそ、 かつお節、牛乳	米、油、かたくり粉、うどん	しょうが、玉ねぎ、人参、にら、 キャベツ、もやし、かぼちゃ、 青菜、万能ねぎ、ピーマン
29 (±)	0	ひじきごはん じゃが芋のみそ汁 フルーツゼリー		米粉ケーキ菓子	鶏肉、ひじき、 みそ、牛乳	米、油、じゃが芋、砂糖、 米粉ケーキ	玉ねぎ、人参、しいたけ、 グリンピース、いんげん、 フルーツゼリー

### ≪19日(水) 食育の日献立≫

全国学校給食甲子園で日野第一小 学校が優秀賞に輝いたメニューを参 考にしました。お楽しみに!

#### ≪6月は「食育月間」です!≫

全ての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことが できるようにする。「食」は子どもたちが豊かな人間性を育んでいく上で重要。 また、20~30歳代の若い世代は食に関する知識を深め、意識を高めて健全 (農林水産大臣決定) な食生活を実践できるように食育を推進する。