|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年６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） |
| １  （月） | ヨーグルト | ごはん　ひじきふりかけ  麻婆豆腐　舞茸のみそ汁 |  | ブルーベリージャム  サンド | ひじき、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、  ごま油、かたくり粉、パン、ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ | ゆかり粉、人参、  ねぎ、しいたけ、  たけのこ、しょうが、  グリンピース、  まいたけ、えのき茸 |
| ２  （火） |  | バターチキンカレーライス  パインサラダ  豆腐とわかめのスープ |  | 炒めビーフン | 鶏肉、豆腐、牛乳、  ベーコン、わかめ | 胚芽米、バター、  じゃが芋、油、小麦粉、  ビーフン | 玉ねぎ、人参、  マッシュルーム、ねぎ、  キャベツ、きゅうり、パイン、ピーマン、  コーン |
| ３ （水） |  | コーンごはん  白身魚の変わり焼き  ジャーマンポテト　キャベツスープ |  | 果　物  菓　子 | メルルーサ、みそ、  ヨーグルト、ベーコン、  牛乳 | 米、じゃが芋、油、  ノンエッグマヨネーズ、  砂糖 | コーン、玉ねぎ、  人参、キャベツ、  小玉すいか |
| ４  （木） | ぶどうジュース | ≪歯と口の健康週間献立≫  野菜あんかけごはん  大根としらすのサラダ  小松菜のスープ　飲むヨーグルト |  | イチゴミルク  米粉蒸しパン | 豚肉、しらす干し、  豆腐、飲むヨーグルト、  牛乳、スキムミルク | 胚芽米、油、ごま油、  かたくり粉、砂糖、  米粉 | 人参、玉ねぎ、  もやし、にら、コーン、  しいたけ、キャベツ、  大根、きゅうり、  小松菜、えのき茸、  いちご |
| ５  （金） |  | 鮭五目ごはん  土佐和え  海草のみそ汁 |  | レーズンロック  クッキー | 鮭、かつお節、豆腐、  もずく、わかめ、みそ、  牛乳 | 米、こんにゃく、砂糖、  油、小麦粉、バター、コーンフレーク | 人参、しいたけ、  えだまめ、青菜、  キャベツ、万能ねぎ、  レーズン |
| ６  （土） |  | かしわ南蛮うどん  じゃがいもの煮物  みかんジュース |  | 菓　子 | 鶏肉、牛乳 | うどん、じゃが芋、  砂糖 | しいたけ、人参、  ねぎ、青菜、  みかんジュース |
| ８  （月） | ヨーグルト | 胚芽ごはん　昆布の佃煮  　家常豆腐（ｼﾞｬ-ｼﾞｬﾝﾄﾞｳﾌ）  にらともやしのスープ |  | きなこトースト | 昆布、生揚げ、豚肉、  みそ、牛乳、きなこ | 胚芽米、砂糖、ごま油、  かたくり粉、パン、  バター | たけのこ、人参、  しいたけ、ねぎ、にら、  しょうが、玉ねぎ、  もやし |
| ９ （火） |  | バターライス　鮭のマヨネーズ焼き  キャベツとひじきのサラダ  クリームコーンスープ |  | わかめうどん | 鮭、牛乳、チーズ、  ひじき、わかめ | 米、バター、  ノンエッグマヨネーズ、  パン粉、油、砂糖、  うどん | 玉ねぎ、人参、  マッシュルーム、  キャベツ、きゅうり、  クリームコーン、  コーン、ねぎ |
| １０  （水） |  | ≪入梅献立≫  梅おかかごはん　豚肉の生姜焼き  じゃが芋のごま酢あえ  厚揚げのみそ汁 |  | あじさい寒天  菓　子 | かつお節、青のり、  生揚げ、牛乳、みそ、  寒天、豚肉 | 胚芽米、ごま、油、  かたくり粉、砂糖、  じゃが芋 | ゆかり粉、しょうが、  玉ねぎ、きゅうり、  えのき茸、いんげん、  ぶどう、ぶどうｼﾞｭｰｽ |
| １１  （木） | みかんジュース | 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  アスパラのスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、豆腐、牛乳、  スキムミルク、チーズ、  わかめ | パン、かたくり粉、油、  砂糖、バター | 玉ねぎ、トマト、人参、コーン、アスパラガス、  小玉すいか |
| １２  （金） |  | 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 |  | 蒸しじゃが | 豚肉、大豆、みそ、  もずく、豆腐、牛乳 | 胚芽米、油、小麦粉、  バター、砂糖、  じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、万能ねぎ |
| １３ （土） |  | ツナピラフ  野菜スープ　フルーツ |  | 米粉ケーキ  菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、じゃが芋、  米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、コーン、りんご、黄桃、  グリンピース、  チンゲン菜 |
| １５  （月） | ヨーグルト | かまめし丼  甘酢キャベツ  ほうれん草のみそ汁 |  | フルーツゼリー  菓　子 | 鶏肉、凍り豆腐、みそ、豆腐、牛乳、寒天 | 米、こんにゃく、砂糖、  油 | 人参、しいたけ、  グリンピース、ねぎ、  キャベツ、きゅうり、  ほうれん草、パイン、  みかん、黄桃 |
| １６  （火） | いちご豆乳 | ごはん　かぼちゃのグラッセ  揚げ魚の野菜ソース  えのきのスープ |  | 黒ごまトースト | めかじき、牛乳 | 米、かたくり粉、油、  砂糖、バター、パン、ごま | 人参、玉ねぎ、  きゅうり、トマト、  かぼちゃ、えのき茸、  もやし、万能ねぎ |

　　 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 589kcal　　たんぱく質 20.8g　　脂肪 16.4g　　塩分 2.5g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年６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） |
| １７  （水） |  | 田舎寿司  青のりポテト  わかめのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、油揚げ、青のり、  豆腐、みそ、わかめ、  牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋 | ごぼう、人参、  しいたけ、いんげん、  ねぎ、さくらんぼ |
| １８  （木） | ぶどうジュース | スパゲッティミートソース  フルーツミックス  青梗菜のスープ |  | しらすの  ポテトピザ | 豚肉、チーズ、牛乳、  しらす干し、ベーコン | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、  ピーマン、コーン、  チンゲン菜、トマト、  クリームコーン、  マッシュルーム、  黄桃、りんご、みかん、  パイン |
| １９ （金） |  | ＜食育の日献立＞  アスパラとチキンのピラフ  トマトのサラダ　キャベツスープ |  | オレンジケーキ | 鶏肉、豆腐、牛乳 | 胚芽米、バター、砂糖、  マーマレード、小麦粉、  油 | 玉ねぎ、人参、  アスパラガス、  コーン、きゅうり、  トマト、キャベツ、  いんげん、  みかんジュース |
| ２０  （土） |  | ひじきごはん  じゃが芋のみそ汁  フルーツゼリー |  | 菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ、  牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋 | 人参、しいたけ、  いんげん、玉ねぎ、  フルーツゼリー |
| ２２  （月） | フルーツゼリー | ごはん　にんじんそぼろ  西湖豆腐（ｼｰﾎｰﾄｳﾌ）  油揚げと大根のみそ汁 |  | チーズクッキー | 凍り豆腐、豆腐、豚肉、  油揚げ、みそ、チーズ、  牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油  かたくり粉、小麦粉、  バター | 人参、しょうが、  たけのこ、しいたけ、  ねぎ、トマト、大根  グリンピース、  万能ねぎ |
| ２３  （火） |  | 黒砂糖パン　ミートローフ  野菜のカレーマリネ  春雨スープ |  | わかめコーン  ごはん | 豚肉、豆腐、牛乳、  わかめ | パン、かたくり粉、油、  砂糖、春雨、米、ごま油 | 玉ねぎ、コーン、にら、  いんげん、人参、  キャベツ、セロリ、  きゅうり、もやし |
| ２４  （水） |  | ごまごはん  鶏肉と野菜の旨煮  なめこ汁 |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、ごま、こんにゃく、  じゃが芋、油、砂糖 | 人参、しいたけ、ねぎ、  たけのこ、ごぼう、  いんげん、なめこ、  メロン |
| ２５ （木） | みかんジュース | おかかふりかけごはん  五目卵焼き　たたき胡瓜  しめじのみそ汁 |  | 焼きうどん  （米麺） | かつお節、たまご、豆腐、ひじき、みそ、ツナ、  牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、  米めん | 人参、玉ねぎ、ねぎ、  たけのこ、しいたけ、  きゅうり、しめじ、  コーン、キャベツ |
| ２６  （金） |  | さんまのかば焼き丼  ごまあえ　具だくさん汁 |  | ココアちんすこう | さんま、青のり、みそ、牛乳 | 胚芽米、かたくり粉、油、  小麦粉、砂糖、ごま、  じゃが芋、ココア | しょうが、もやし、  青菜、人参、ごぼう、  大根、ねぎ |
| ２７  （土） |  | チキンライス  野菜スープ  フルーツミックス |  | 米粉マフィン  菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、油、じゃが芋、  米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、  いんげん、パイン、  りんご、みかん |
| ２９  （月） | ヨーグルト | ゆかりごはん  肉豆腐  かぼちゃのみそ汁 |  | にんじんゼリー  菓　子 | 豆腐、豚肉、みそ、  牛乳、寒天 | 米、油、砂糖、  かたくり粉 | ゆかり粉、玉ねぎ、  人参、いんげん、  しいたけ、かぼちゃ、  万能ねぎ、  みかんジュース |
| ３０  （火） |  | 胚芽ごはん　海苔の佃煮  白身魚の西京焼き  煮びたし　なすのみそ汁 |  | ソース焼きそば | のり、メルルーサ、みそ、  油揚げ、豆腐、牛乳、  豚肉 | 胚芽米、砂糖、油、  中華めん | 人参、もやし、なす、  キャベツ、玉ねぎ、  ピーマン |
| 19日　食育の日献立  　季節の野菜のアスパラガス、きゅうり、いんげん、コーン、トマトを使います。おやつは、マーマレードを使ったケーキです。みかんジュースが入るので、ビタミンCもとれるさっぱりケーキです。  10日　入梅献立  　梅雨入りの時期とした、暦の雑節のひとつです。気温や湿度が高くなるので、梅やしょうがなどを使ったさっぱり献立にしました。おやつは、アジサイをイメージしたあじさい寒天です。  4日　歯と口の健康習慣献立  歯に必要な主な栄養素は、カルシウムとタンパク質です。ビタミンDやビタミンCも歯を作るために必要な栄養素です。この日の給食は、しらす干し、乳製品や野菜をたくさん使っています。 | | | | | | | |

　　 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。

