|  |
| --- |
| 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。

