

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、ブルーベリージャム	ゆかり粉、人参、 ねぎ、しいたけ、 だけのこ、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、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、 ソーセージマヨネーズ、 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、 もしやし、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(ゾーヤツヤントウ)		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	だけのこ、人参、 しいたけ、ねぎ、にら、 しょうが、玉ねぎ、 もしやし
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、 ソーセージマヨネーズ、 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、ぶどうジュース
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)		ポークピーンズライス みそドレッシングサラダ もずくスープ		蒸しじやが	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、 もしやし、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、 チキンゲン菜
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、 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、 もしやし、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、 ビーマン、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、 パイん
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、なら、 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		ココアちゃんすこう	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、パイん、 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、 ビーマン

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。

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。

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。



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。