|  |
| --- |
| 令和２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） |
| １（水） |  | ほうれん草ツイストパンコロコロ野菜のごま酢サラダポトフ　ヨーグルト |  | 果　物菓　子 | 豚肉、ヨーグルト、牛乳 | パン、じゃが芋、油、砂糖、ごま | 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、いんげん、大根、きゅうり、メロン |
| ２（木） |  | チンジャオロースー丼かぼちゃのひじき煮しめじのみそ汁 |  | オレンジケーキ | 豚肉、ひじき、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、小麦粉、バター | しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、南瓜、ねぎ、しめじ、みかん缶、みかんジュース |
| ３（金） | ぶどうジュース | ごはん　人参そぼろかじきと大根の煮物　たぬき汁 |  | ワンタン(米粉) | 凍り豆腐、めかじき、豆腐、みそ、牛乳、豚肉 | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、じゃが芋、こんにゃく、米粉ラザニア | 人参、大根、いんげん、ねぎ、もやし、チンゲン菜、コーン、しょうが |
| ４（土） |  | ツナ和風スパゲッティ野菜スープ　フルーツ |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、えのき茸、ピーマン、チンゲン菜、ぶどう缶 |
| ６（月） | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ麻婆豆腐　キャベツのみそ汁 |  | クラッカーのジャムサンド | かつお節、豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、クラッカー、りんごジャム | 人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、しょうが、もやし、キャベツ |
| ７（火） |  | ≪七夕献立≫七夕寿司　鶏肉のごま照り焼き天の川サラダ　短冊スープ乳酸菌飲料 |  | 黒みつきな粉豆乳プリン菓　子 | 油揚げ、鶏肉、乳酸菌飲料、牛乳、寒天、豆乳、きな粉 | 米、砂糖、小麦粉、ごま、油、ごま油、ふ、黒砂糖 | 枝豆、かんぴょう、人参、しいたけ、もやし、きゅうり、キャベツ、万能ねぎ |
| ８（水） |  | ごまごはん　粉ふき芋豚肉の生姜焼き　にらのみそ汁 | 麦茶 | アイスクリーム菓　子 | 豚肉、豆腐、みそ、アイスクリーム | 米、ごま、油、かたくり粉、じゃが芋 | しょうが、玉ねぎ、にら |
| ９（木） |  | ジャージャー麺わかめスープフルーツの盛り合わせ |  | ベイクドポテト | 豚肉、みそ、わかめ、牛乳、青のり | 中華めん、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、りんご缶、みかん缶 |
| １０（金） | みかんジュース | 親子丼　土佐和え舞茸のみそ汁 |  | ソフトビスケット | 鶏肉、卵、かつお節、みそ、牛乳、スキムミルク、ヨーグルト | 米、砂糖、小麦粉、バター | 人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、青菜、キャベツ、舞茸、大根、ねぎ |
| １１（土） |  | ツナトマトライス南瓜ミルクスープフルーツ |  | 米粉ケーキ菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、黄桃缶、いんげん、トマト、南瓜、りんご缶、コーン |
| １３（月） | ヨーグルト | 鶏五目ごはん　ゆかり和えなめこ汁 |  | 黒糖ツイストパン果　物 | 鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳 | 米、こんにゃく、油、砂糖、パン | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、もやし、キャベツ、ゆかり、ねぎ、なめこ、ぶどう缶 |
| １４（火） |  | ポークビーンズライスフレンチサラダ　オニオンスープ |  | かぼちゃボーロ | 豚肉、大豆、牛乳 | 米、油、砂糖、小麦粉、バター、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、レーズン、いんげん、コーン、南瓜 |
| １５（水） |  | ごはん　もずくスープかじき鮪の酢豚風 |  | 茹でとうもろこしフルーツゼリー菓　子 | めかじき、もずく、豆腐、牛乳 | 米、かたくり粉、油、じゃが芋、砂糖 | しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、パイン缶、しいたけ、万能ねぎ、とうもろこし、フルーツゼリー |

　　 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 20.6g　　脂肪 15.3g　　塩分 2.6g

|  |
| --- |
| 令和２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） |
| １６（木） | ぶどうジュース | パンプキンツイストマカロニのクリーム煮二色マッシュ　えのきのスープ |  | 冷　麺 | 鶏肉、牛乳、スキムミルク、豆腐、わかめ | パン、マカロニ、油、バター、小麦粉、じゃが芋、米めん、ごま油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、しめじ、えのき茸、きゅうり、チンゲン菜、コーン、もやし、みかん缶、 |
| １７（金） |  | ≪食育の日献立≫枝豆とじゃこのごはんかじき鮪の夏野菜かけ南瓜の甘煮　なすのみそ汁 |  | ココア蒸しパン | ちりめんじゃこ、めかじき、油揚げ、みそ、牛乳、卵 | 米、もち米、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖、小麦粉、バター | 枝豆、人参、きゅうり、玉ねぎ、南瓜、なす |
| １８（土） |  | 塩焼きそば　中華スープフルーツミックス |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、ごま油 | 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、しいたけ、ねぎ、しょうが、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、チンゲン菜、コーン |
| ２０（月） | みかんゼリー | ごはん　豆腐のカレー煮じゃが芋のみそ汁 |  | シュガートースト | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、パン、バター | 玉ねぎ、人参、しいたけ、いんげん、グリンピース |
| ２１（火） |  | ≪土用の丑の日献立≫さんまのかば焼き丼夏野菜の和え物　冬瓜のスープ |  | サイダーポンチ | さんま、青のり、牛乳 | 米、かたくり粉、小麦粉、油、砂糖、サイダー | しょうが、なす、きゅうり、いんげん、トマト、冬瓜、人参、ねぎ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶 |
| ２２（水） | いちご豆乳 | ≪海の日献立≫スパゲッティシーフードソースキャベツとひじきのサラダ海藻スープ |  | 日野産ブルーベリー菓　子 | えび、いか、めかじき、チーズ、生クリーム、ひじき、わかめ。牛乳 | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、日野産ブルーベリー |
| ２５（土） |  | 冷やしうどん　牛乳じゃが芋の煮物 |  | 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 |
| ２７（月） | ヨーグルト | ゆかりごはん　肉じゃが大根のみそ汁 |  | 黒糖わらびもち菓　子 | 豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、寒天、きな粉 | 米、じゃが芋、油、こんにゃく、砂糖、黒砂糖 | ゆかり、人参、玉ねぎ、グリンピース、大根、青菜 |
| ２８（火） |  | ごはん　鮭の黄金焼き野菜炒め　えのきのみそ汁 |  | 揚せんべい | 鮭、チーズ、みそ、牛乳 | 米、油、米粉ラザニア、ノンエッグマヨネーズ | 人参、もやし、キャベツ、ピーマン、舞茸、えのき茸、ねぎ |
| ２９（水） |  | 回鍋肉丼ほうれん草のさっぱり和えいんげんのみそ汁 |  | りんごシャーベット菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋 | 人参、キャベツ、しょうが、しいたけ、ねぎ、ピーマン、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、いんげん、りんごシャーベット |
| ３０（木） |  | 人参ロールパン　彩りスープハンバーグ　温野菜 |  | 梅おかかごはん | 豚肉、大豆タンパク、豆腐、牛乳、かつお節、青のり | パン、かたくり粉、油、米 | 玉ねぎ、キャベツ、人参、チンゲン菜、ねぎ、ゆかり |
| ３１（金） | いちご豆乳 | 夏野菜のカレーライス手作り福神漬けチンゲン菜のスープ |  | じゃがバターしょうゆ | 豚肉、牛乳 | 米、油、バター、小麦粉、砂糖、じゃが芋 | 南瓜、人参、玉ねぎ、なす、トマト、いんげん、きゅうり、大根、しょうが、チンゲン菜 |
| ２１日　土用の丑の日献立土用の丑の日にうなぎを食べるとよいと昔から言われており、保育園では、さんまをうなぎに見立て、どんぶりにします。しっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう！２２日　海の日献立　献立全体に、海で採れる食材をちりばめました。日野市に海はありませんが、磯の香りを味わっていただければと思います。７日　七夕献立ちらし寿司に少し彩りを添えた七夕寿司、千切り野菜を天の川に見立てた天の川サラダと、人参を短冊に切って星型のおふを浮かべた短冊スープで、七夕の雰囲気を楽しみます。 |

　　 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。

