|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年８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  (土) |  | チャーハン　中華コーンスープ  フルーツゼリー |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、牛乳 | 米、油、ごま油、  じゃが芋、かたくり粉、  米粉ケーキ | 人参、ねぎ、  グリンピース、  クリームコーン、コーン、  チンゲン菜、しいたけ、  フルーツゼリー、玉ねぎ |
| 3  (月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ  麻婆なす　しめじのみそ汁 |  | ぶどうゼリー  菓　子 | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳、かつお節、寒天 | 米、ごま、ごま油、砂糖、  かたくり粉 | 人参、ねぎ、しいたけ、  にら、なす、大根、しめじ、  ぶどうジュース |
| ４  (火) | いちご  豆乳 | 黒砂糖パン　春雨スープ  豆腐のカレークリーム煮　粉ふき芋 |  | こんぶごはん | 鶏肉、ベーコン、豆腐、牛乳、昆布 | パン、油、じゃが芋、米、  バター、小麦粉、春雨、  砂糖 | 人参、玉ねぎ、もやし、  マッシュルーム、コーン、  チンゲン菜 |
| ５  (水) |  | わかめごはん  さけとじゃが芋の煮物  まいたけのみそ汁 |  | りんごシャーベット  菓　子 | わかめ、鮭、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、油、じゃが芋、  砂糖 | 人参、しょうが、ねぎ  いんげん、まいたけ、  りんごシャーベット |
| ６  (木) | みかん  ジュース | カラフル豆腐丼  ゆかり和え　玉ねぎのみそ汁 |  | 冷製ヌードル  ジュレソース | 豆腐、豚肉、みそ、  牛乳、寒天、わかめ | 米、油、かたくり粉、  米麺、ごま油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  キャベツ、もやし、  ゆかり、いんげん、  きゅうり、みかん缶 |
| ７  (金) |  | ごはん　かじきのしお麹煮  にんじんしりしり　具だくさん汁 |  | 青のり揚げせんべい | めかじき、鶏肉、みそ、  かつお節、牛乳、  青のり | 米、かたくり粉、  油、じゃが芋、  米粉ラザニア | 人参、しょうが、もやし、ごぼう、大根、ねぎ |
| 8  (土) |  | 冷やしうどん　じゃが芋の煮物  いちご豆乳 |  | フローズン  フルーツゼリー  菓　子 | ツナ、わかめ、  豆乳、牛乳 | うどん、砂糖、  じゃが芋 | きゅうり、もやし、人参、  フルーツゼリー |
| 11  (火) | フルーツ  ゼリー | チキンビーンズライス  フレンチサラダ  コーンスープ |  | フルーツヨーグルト | 鶏肉、大豆、牛乳、  ヨーグルト | 米、油、砂糖、小麦粉 | 人参、マッシュルーム、玉ねぎ、グリンピース、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、パイン缶、  コーン、クリームコーン、レーズン、黄桃缶、みかん缶、りんご缶 |
| 12  (水) |  | ゆかりごはん　ツナじゃが  青菜のみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | ツナ、みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、油、  こんにゃく、砂糖 | 人参、玉ねぎ、大根、  グリンピース、巨峰、  ほうれん草、ゆかり |
| 13  (木) |  | スパゲッティミートソース  フルーツミックス　キャベツスープ |  | わかめコーンごはん | 鶏肉、チーズ、牛乳、  粒状大豆タンパク、  わかめ | スパゲッティ、バター、  オリーブ油、小麦粉、  油、米、ごま油 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、  マッシュルーム、コーン、  ピーマン、黄桃缶、パイン缶、みかん缶、りんご缶 |
| 14  (金) | ぶどう  ジュース | バターチキンカレーライス  たたききゅうり　かぼちゃのスープ |  | ホワイトゼリー  菓　子 | 鶏肉、牛乳、  寒天、乳酸菌飲料 | 米、油、バター、砂糖、  小麦粉、ごま油、  じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、きゅうり、  グリンピース、いんげん、  かぼちゃ |
| 15  (土) |  | ツナスパゲッティ  ポテトスープ　フルーツ缶 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油、  じゃが芋、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、いんげん、  パイン缶、みかん缶 |
| 17  (月) | ヨーグルト | 鮭チャーハン　野菜の華風漬け  ポテトコーンスープ |  | オレンジゼリー  菓　子 | 鮭、牛乳、寒天 | 米、油、砂糖、ごま油、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、しいたけ、  ねぎ、グリンピース、  コーン、きゅうり、大根、  みかんジュース |
| 18  (火) |  | カレー風味ライスのクリームソースかけ  じゃが芋のごま酢和え　わかめスープ |  | かぼちゃ寒天  菓　子 | 鶏肉、スキムミルク、  わかめ、牛乳、寒天 | 米、油、米粉、砂糖、  ごま、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、きゅうり、  グリンピース、コーン、  かぼちゃ |
| 19  (水) |  | 《食育の日献立》  じゃこの香り飯　煮びたし  かじきまぐろの照り焼き　たぬき汁 |  | フルーツゼリー  菓　子 | ちりめんじゃこ、みそ、  めかじき、油揚げ、牛乳 | 米、砂糖、油、ごま油、  じゃが芋、こんにゃく | しょうが、白菜、人参、  切り干し大根、ねぎ、  大根、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 ５８０kcal たんぱく質 20.５g　脂肪 14.３g　　塩分 2.４g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年８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） |
| 20  (木) | みかん  ジュース | 黒砂糖パン　粉ふき芋  豆腐と鶏肉のトマト煮  青菜のスープ |  | わかめごはん | 鶏肉、豆腐、わかめ、  牛乳、生クリーム | パン、油、バター、  小麦粉、ごま油、  米、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、小松菜、  トマトピューレ、ねぎ、  えのき茸 |
| 21  (金) |  | スタミナごはん  海苔塩ナムル　なすのみそ汁 |  | フライドポテト | 豚肉、海苔、油揚げ、  みそ、牛乳 | 米、油、ごま油、  じゃが芋、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、にら、  しょうが、青菜、もやし、  なす |
| 22  (土) |  | ツナカレーピラフ  野菜スープ　フルーツゼリー |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、グリンピース、  コーン、チンゲン菜、  人参、フルーツゼリー |
| 24  (月) | ヨーグルト | ごはん　のりの佃煮  豆腐のカレー煮　大根のみそ汁 |  | ココアゼリー  菓　子 | 海苔、豚肉、豆腐、みそ、  牛乳、寒天、生クリーム | 米、油、砂糖、ココア、  かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、しいたけ、  グリンピース、大根、  万能ねぎ |
| 25  (火) |  | ジャージャー麺  チンゲン菜のスープ  フルーツミックス |  | 梅おかかごはん | 豚肉、みそ、牛乳、  かつお節、青のり | 中華めん、油、砂糖、  かたくり粉、じゃが芋、  米 | 玉ねぎ、ゆかり、もやし、しょうが、チンゲン菜、  人参、黄桃缶、パイン缶、  みかん缶、りんご缶 |
| 26  (水) | ぶどう  ジュース | ゆかりごはん　鮭の黄金焼き  海苔和え　なめこ汁 | 麦  茶 | アイスクリーム  菓　子 | 鮭、海苔、みそ、豆腐、  チーズ、アイスクリーム | 米、  ノンエッグマヨネーズ | ゆかり、人参、青菜、  キャベツ、ねぎ、なめこ |
| 27  (木) |  | ビビンバ　ナムル  たまごスープ |  | パンプキンパンの  ジャムサンド | 豚肉、豆腐、牛乳、  たまご | 米、もち米、砂糖、  ごま油、かたくり粉、  パン、いちごジャム | 玉ねぎ、人参、コーン、  青菜、もやし、きゅうり、  万能ねぎ |
| 28  (金) | いちご  豆乳 | ごまごはん  かじきまぐろの酢豚風  もずくスープ |  | フルーツポンチ | めかじき、豆腐、牛乳、  もずく | 米、ごま、油、砂糖、  じゃが芋、かたくり粉、  サイダー | 人参、玉ねぎ、しょうが、パイン缶、ピーマン、  しいたけ、たけのこ、  万能ねぎ、りんご缶、  黄桃缶、みかんジュース |
| 29  (土) |  | ソース焼きそば  中華コーンスープ  フルーツ缶 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、ごま油、  かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  キャベツ、しいたけ、  もやし、チンゲン菜、  クリームコーン、  りんご缶、黄桃缶 |
| 31  (月) | フルーツ  ゼリー | 《野菜の日献立》  ドライカレー　ピーチサラダ  青菜と豆腐のスープ |  | シュガートースト | 豚肉、豆腐、牛乳 | 米、バター、油、  パン、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  レーズン、コーン、大根、  きゅうり、黄桃缶、  小松菜 |

　　 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。

野菜の日ってな～に？？

19日(水)は食育の日献立です☆

暑い時期にも和食はおススメです！

ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録されてから、「うま味」が注目されています。うま味成分にはグルタミン酸(昆布・チーズ)、イノシン酸(かつお節)、グアニル酸(しいたけ)があります。また、複数のうま味成分が組み合わさると、その味わいが何倍にも増幅される「うま味の相乗効果」があります。また、しょうゆやみそは食欲がない時でも胃腸にやさしい味ですね。

8月31日は『野菜の日』です。「８(や)」「３(さ)」「１(い)」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会をはじめ9団体の関係組合が、昭和58年に定めました。

　植物が好調に育つこの時期は、身体によい働きをする野菜がたくさんあります。夏バテ防止に、また健康な身体を維持するためにも、しっかり野菜を食べましょう！

**31(月)**に**『野菜の日献立』**としてたっぷり野菜を使用していきます。野菜が苦手な子どもたちも、カレー味だと

よく食べます。また、フルーツの入ったサラダも人気です。レシピはクックパッドに載っています！



