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）	主な食品 黄色の食品（熱や力になる）	主な食品 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）	主な食品 黄色の食品（熱や力になる）	主な食品 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。

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。

野菜の日ってな～に？？

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！