|  |
| --- |
| 令和３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（火） |  | ≪日野産トマト使用≫中華五目ごはん大根とコーンのサラダレタスとトマトのスープ |  | 煮込みうどん | 豚肉、ベーコン、牛乳 | 胚芽米、ごま油、砂糖、油、うどん | しいたけ、人参、ねぎ、たけのこ、大根、、しょうが、きゅうり、コーン、玉ねぎ、レタス、トマト、小松菜 |
| ２（水） |  | ごまごはん　豚肉の生姜焼き人参しりしり　にらのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 豚肉、かつお節、豆腐、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、かたくり粉 | しょうが、玉ねぎ、人参、もやし、にら、小玉すいか |
| ３（木） | ぶどうジュース | スパゲッティシーフードソースフルーツ盛り合わせスナップえんどうのスープ |  | 揚げせんべい | えび、めかじき、チーズ、生クリーム、牛乳 | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、米粉ラザニア | 人参、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン、トマト、りんご缶、みかん缶、スナップえんどう |
| ４（金） |  | ≪歯と口の健康週間献立≫鶏肉とごぼうのピラフかぼちゃのグラッセ豆乳クリームコーンスープ飲むヨーグルト |  | 牛乳寒天菓　子 | 鶏肉、ベーコン、豆乳、飲むヨーグルト、牛乳、寒天、生クリーム  | 米、油、バター、砂糖、米粉 | ごぼう、人参、コーン、いんげん、かぼちゃ、玉ねぎ、みかん缶、クリームコーン |
| ５（土） | 　　 | あんかけごはんいんげんのみそ汁ヨーグルト |  | 菓　子 | 豚肉、みそ、ヨーグルト、牛乳 | 米、油、かたくり粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、いんげん、にら、しいたけ |
| ７（月） | フルーツゼリー | ハッシュドポークライスピーチサラダ豆腐とわかめのスープ |  | ココアトースト | 豚肉、わかめ、豆腐、牛乳 | 胚芽米、じゃが芋、油、バター、ココア、小麦粉、パン、砂糖 | 玉ねぎ、人参、大根、マッシュルーム、ねぎ、いんげん、トマト、きゅうり、黄桃缶 |
| ８（火） |  | わかめごはん　鮭の照り焼き切干大根の含め煮　なめこ汁 |  | 和風雑炊 | わかめ、鮭、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳、しらす干し | 米、ごま、油、砂糖 | しょうが、切干大根、人参、ねぎ、なめこ、大根、えのき茸、しいたけ |
| ９（水） |  | ほうれん草ツイストパンブイヤベースフレンチサラダ　ヨーグルト |  | 果　物菓　子 | めかじき、えび、ヨーグルト、牛乳 | パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、レーズン、メロン |
| １０（木） | りんごジュース | 人参そぼろごはん肉じゃがしめじのみそ汁 |  | ソフトビスケット | 凍り豆腐、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、スキムミルク、ヨーグルト | 米、油、砂糖、じゃが芋、バター、こんにゃく、小麦粉 | 人参、玉ねぎ、しめじ、いんげん、万能ねぎ |
| １１（金） |  | ≪入梅献立≫ゆかりごはん　ぶりの揚げびたし土佐和え　青菜のみそ汁 | 麦茶 | 紫陽花あんまんじゅう | ぶり、かつお節、みそ、牛乳、スキムミルク、生クリーム | 米、かたくり粉、小麦粉、油、砂糖、紫芋、バター、栗 | ゆかり、しょうが、人参、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、もやし |
| １２（土） |  | 肉うどん　かぼちゃの甘煮いちご豆乳 |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、豆乳、牛乳 | うどん、砂糖、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、青菜、しいたけ、かぼちゃ |
| １４（月） | ヨーグルト | ごはん　ひじきふりかけ麻婆なす　まいたけのみそ汁 |  | 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、ごま油、油、砂糖、かたくり粉、ブルーベリージャム、パン | ゆかり、人参、ねぎ、しいたけ、にら、なす、まいたけ、えのき茸 |
| １５（火） |  | 米粉ツイストパンかじき鮪のみそマヨネーズ焼きマカロニのトマトソテーもやしのスープ |  | じゃがバターしょうゆ | めかじき、みそ、牛乳 | パン、米粉マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、じゃが芋、バター | アスパラガス、コーン、トマト、玉ねぎ、もやし、にら |
| １６（水） |  | 胚芽米ごはん　のりの佃煮キャベツと豚肉の生姜炒めえのきのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | のり、豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、胚芽米、砂糖、油、かたくり粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、キャベツ、人参、しょうが、えのき茸、ねぎ、小玉すいか |

　　 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 572kcal　　たんぱく質 20.7g　　脂肪 14.4g　　塩分 2.6g

|  |
| --- |
| 令和３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（木） | みかんジュース | ごはん　とりからの南蛮漬けキャベツとコーンのソテーチンゲン菜のスープ |  | レーズンツイストパン | 鶏肉、豆腐、牛乳 | 米、小麦粉、かたくり粉、油、砂糖、じゃが芋、パン | ねぎ、キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ、チンゲン菜 |
| １８（金） |  | ＜食育の日献立＞雑穀ごはん　なすのみそ汁大豆ハンバーグトマトソースかけアスパラとキャベツの和え物 |  | かぼちゃのマーブル蒸しケーキ | 鶏肉、大豆タンパク、ひじき、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳 | 米、麦、あわ、きび、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、小麦粉、バター、ココア | 玉ねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、アスパラガス、人参、なす、かぼちゃ |
| １９（土） |  | 和風スパゲッティポテトコーンスープいちご豆乳 |  | 菓　子 | ベーコン、わかめ、豆乳、牛乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、クリームコーン |
| ２１（月） | フルーツゼリー | かまめし丼キャベツのごま和えオクラのみそ汁 |  | きなこトースト | 鶏肉、凍り豆腐、豆腐、みそ、牛乳、きな粉 | 胚芽米、こんにゃく、砂糖、油、ごま、パン、バター | しいたけ、玉ねぎ、グリンピース、人参、もやし、キャベツ、オクラ、えのき茸 |
| ２２（火） |  | ゆかりごはん　五目たまご焼きたたき胡瓜　じゃが芋のみそ汁 |  | フルーツヨーグルト | たまご、豆腐、ひじき、みそ、牛乳、ヨーグルト | 米、油、砂糖、ごま油、じゃが芋 | ゆかり、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、きゅうり、いんげん、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶 |
| ２３（水） |  | 鮭チャーハン味噌ドレッシングサラダ生揚げのスープ |  | フルーツゼリー菓　子 | 鮭、みそ、生揚げ、牛乳 | 米、油、砂糖、油、フルーツゼリー | 人参、しいたけ、ねぎ、グリンピース、コーン、キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜 |
| ２４（木） | りんごジュース | パンプキンツイストパンポテトと豚ひき肉の煮込みアスパラと人参のソテーキャベツスープ |  | しらすとわかめのごはん | 豚肉、豆腐、牛乳、しらす干し、わかめ | パン、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、米 | 玉ねぎ、セロリ、人参、マッシュルーム、トマト、キャベツ、アスパラガス |
| ２５（金） |  | かつおと枝豆のごはん無限キャベツ小松菜のみそ汁 |  | みそだれポテト | かつお、豆腐、みそ、牛乳 | 胚芽米、砂糖、油、ごま油、じゃが芋、オリーブ油、ごま、かたくり粉 | しょうが、ごぼう、人参、枝豆、キャベツ、もやし、小松菜、玉ねぎ、えのき茸 |
| ２６（土） |  | 焼きそばの野菜あんかけ中華スープ　フルーツ缶 |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、かたくり粉、ごま油、米粉ケーキ | キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にら、りんご缶、黄桃缶、ねぎ、チンゲン菜、コーン |
| ２８（月） | ヨーグルト | ビビンバ　春雨スープコロコロ野菜のごま酢サラダ |  | 黒糖くずもち | 豚肉、牛乳、きな粉 | 米、もち米、砂糖、ごま油、砂糖、春雨、黒砂糖、かたくり粉 | コーン、人参、青菜、大根、きゅうり、もやし、にら |
| ２９（火） |  | もずくどんぶり具だくさん汁フルーツゼリー |  | 黒糖あんぱん | 豚肉、もずく、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、フルーツゼリー、パン | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、ごぼう、大根、ねぎ |
| ３０（水） |  | バターライスのエビクリームソースかけパインサラダアスパラと豆腐のスープ |  | 果　物菓　子 | えび、牛乳、スキムミルク、豆腐 | 米、バター、油、米粉 | 人参、アスパラガス、マッシュルーム、グリンピース、キャベツ、きゅうり、パイン缶、玉ねぎ、クリームコーン、メロン |
| **11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。おやつは紫芋で作ったあんを、栗の甘露煮を練り込んだ生地で包み、紫陽花をイメージしたおまんじゅうです。どうぞお楽しみに！**4日～10日****歯と口の健康週間**６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。正しい知識を身に付け、歯科疾患予防と早期発見・早期治療により歯の健康寿命を延ばし、健康の保持増進を図るものです。期間中、歯に良い食材を多く取り入れました。**18日　食育の日献立**　持続可能な開発目標である、SDGsについて考えた献立で、動物性たんぱく質を控え、雑穀や野菜を多く取り入れました。SDGsは、私たちみんなが、ひとつしかないこの地球で暮らし続けられる「持続可能な世界」を実現するために進むべき道を示しています。ひとりひとり、みんながそれを考えて、行動することが大切です。 |

　　 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。

