|  |
| --- |
| 令和３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（木） | りんごジュース | スパゲッティミートソースきゅうりの華風漬けクリームコーンスープ |  | ココアビスケット | 豚肉、チーズ、牛乳 | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、砂糖、ごま油、ココア | 玉ねぎ、人参、コーンピーマン、きゅうり、マッシュルーム、クリームコーン |
| ２（金） |  | ごはん揚げ鶏のおろしがけキャベツとコーンのソテーかぼちゃのみそ汁 |  | フルーツヨーグルト | 鶏肉、みそ、牛乳、ヨーグルト | 米、かたくり粉、油、砂糖 | しょうが、大根、人参、キャベツ、コーン、かぼちゃ、万能ねぎ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶 |
| ３（土） |  | 鶏五目ごはんじゃが芋のひじき煮いんげんのみそ汁 |  | 菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、じゃが芋 | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、玉ねぎ、もやし |
| 5（月） | フルーツゼリー | わかめごはん肉豆腐なすのみそ汁 |  | オレンジケーキ | わかめ、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、バター | 人参、玉ねぎ、なす、しいたけ、みかん缶、グリンピース、みかんジュース |
| ６（火） |  | 米粉ツイストパントマトシチュー大根のサラダ |  | かやくごはん | 豚肉、生クリーム、牛乳 | パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、米 | 人参、玉ねぎ、トマトグリンピース、大根、きゅうり、コーン、しいたけ、たけのこ、しょうが |
| ７（水） |  | 〈七夕献立〉七夕寿司　鶏肉の照り焼き天の川サラダ　短冊スープ乳酸菌飲料 | 麦茶 | アイスクリーム菓　子 | 鶏肉、乳酸菌飲料、アイスクリーム | 米、砂糖、小麦粉、油、ごま油、ふ | いんげん、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（木） | みかんジュース | 親子丼海苔和えじゃが芋のみそ汁 |  | にんじんパンのジャムサンド | 鶏肉、たまご、のり、みそ、牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋、パン、ブルーベリージャム | 人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、青菜、キャベツ |
| ９（金） |  | ごまごはん　かじきと大根の煮物なめこ汁 |  | お好み焼き | めかじき、豆腐、みそ、牛乳、青のり、かつお節 | 米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ | 大根、いんげん、人参、ねぎ、なめこ、キャベツ |
| １０（土） |  | 塩焼きそば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、ごま油、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、しいたけ、しょうが、チンゲン菜、りんご缶、黄桃缶、ねぎ、コーン |
| １２（月） | ヨーグルト | ゆかりごはん肉じゃがキャベツのみそ汁 |  | 角切りりんごゼリー菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳、寒天 | 米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖 | ゆかり粉、キャベツ、グリンピース、もやし、人参、玉ねぎ、ねぎ、りんご缶、りんごジュース |
| １３（火） |  | トマトロールパンかじき鮪のみそマヨネーズ焼きジャーマンポテト青菜のスープ |  | 昆布ごはん | めかじき、みそ、ベーコン、豆腐、牛乳、昆布、鶏肉 | パン、じゃが芋、油、砂糖、米ノンエッグマヨネーズ | 人参、玉ねぎ、青菜 |
| １４（水） |  | 麻婆豆腐丼ナムル春雨スープ |  | 茹でとうもろこし菓　子 | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ | 人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうがグリンピース、もやし、きゅうり、にら、とうもろこし |
| １５（木） | ぶどうジュース | チンジャオロースー丼たたききゅうりまいたけのみそ汁 |  | ひやしそうめん | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、じゃが芋、そうめん | しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、きゅうり、まいたけ、もやし、みかん缶 |

　　 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579kcal　　たんぱく質 20.0g　　脂肪14.4 g　　塩分2.5 g

|  |
| --- |
| 令和３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（金） |  | ごはんあんかけたまご焼き　ごまあえ豆腐のみそ汁 |  | じゃがバターしょうゆ | たまご、ひじき、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、ごま、じゃが芋、バター | 人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、青菜、いんげん |
| １７（土） |  | スパゲッティナポリタンフルーツ缶ポテトスープ |  | フローズンフルーツゼリー菓　子 | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋 | フルーツゼリー、人参、玉ねぎ、ピーマン、みかん缶、パイン缶 |
| １９（月） | ヨーグルト | 〈食育の日献立〉スパイシーライス夏野菜の炒め煮　フルーツミックスキャベツスープ |  | ひまわりケーキ | ベーコン、豚肉、牛乳 | 米、オリーブ油、小麦粉、バター、砂糖 | にんにく、人参、なす、かぼちゃ、ピーマン、セロリー、キャベツ、トマト、玉ねぎ、黄桃缶、りんご缶、みかん缶、パイン缶、コーン、クリームコーン |
| ２０（火） |  | チキンライスフレンチサラダかぼちゃのスープ |  | ベリーパンのジャムサンド | 鶏肉、牛乳 | 米、油、砂糖、パン、ジャム | 玉ねぎ、人参、グリンピース、トマト、キャベツ、きゅうり、レーズン、かぼちゃ、万能ねぎ |
| ２１（水） |  | 〈海の日献立〉もずくどんぶりおかか和え　海藻スープ |  | 日野産ブルーベリーフローズンヨーグルト菓　子 | 豚肉、もずく、かつお節、ひじき、わかめ、豆腐、牛乳、フローズンヨーグルト | 米、油、砂糖、かたくり粉 | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、もやし、キャベツ、玉ねぎ、ブルーベリー |
| ２４（土） | フルーツゼリー | ごはん　カレーツナじゃが玉ねぎのみそ汁 |  | 菓　子 | ツナ、わかめ、みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、砂糖、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、いんげん |
| ２６（月） | ヨーグルト | ごはんスタミナ炒め　粉ふき芋しめじのみそ汁 |  | サイダーポンチ | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、じゃが芋、サイダー | しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にら、ねぎ、しめじ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶 |
| ２７（火） | りんごジュース | 黒砂糖パン　スティック野菜シーフードのクリーム煮豆腐のスープ　フルーツゼリー |  | 冷製スパゲッティ | めかじき、えび、牛乳、豆腐、ツナ | パン、油、米粉、スパゲッティ、オリーブ油 | フルーツゼリー、玉ねぎ、人参、しめじ、大根、きゅうり、チンゲン菜、トマト、コーン |
| ２８（水） |  | 〈土用の丑の日献立〉ごはん　魚の甘辛揚げ夏野菜の和え物　とうがんスープ |  | 果　物菓　子 | めかじき、牛乳 | 米、かたくり粉、油、砂糖 | なす、きゅうり、ねぎ、いんげん、トマト、とうがん、人参、デラウェア |
| ２９（木） |  | ゆかりごはん西湖豆腐大根のみそ汁 |  | ココアちんすこう | 豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、ココア、油 | ゆかり粉、しょうが、たけのこ、しいたけ、人参、ねぎ、トマト、グリンピース、大根、ほうれん草 |
| ３０（金） | いちご豆乳 | 夏野菜のカレーライス手作り福神漬けわかめスープ |  | 米めんのチャンプルー | 豚肉、わかめ、牛乳、ツナ | 米、油、バター、小麦粉、砂糖、米麺 | かぼちゃ、人参、なす、玉ねぎ、いんげん、トマト、大根、ねぎ、きゅうり、しょうが、コーン、万能ねぎ |
| ３１（土） |  | 冷やしうどんじゃが芋の煮物　牛乳 |  | フローズンフルーツゼリー菓　子 | ツナ、わかめ、牛乳 | うどん、砂糖、じゃが芋 | きゅり、もやし、人参、フルーツゼリー |

**★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す。七夕の雰囲気を楽しみましょう！

**★土用の丑の日献立★**

めかじきをうなぎに見立てたかば焼き丼です。副菜は夏野菜の和え物ととうがんスープで、夏バテ予防献立です。

**★食育の日★**

昼食は夏野菜をたくさん使用しています。おやつはコーンを使ってひまわりをイメージしたケーキです。

　　★**海の日献立★**

子どもたちに人気のもずくどんぶりです。献立全体に海で採れる食材を取り入れています。

7月7日は

21日のおやつは「**日野産ブルーベリー**」を使用します。

　　 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。

