

# 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、 グリーンピース、 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 グリーンピース、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、 グリーンピース、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、 グリーンピース、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	ジャがバターしょうゆ	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、 パイナップル
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、キャベツ、 トマト、玉ねぎ、 黄桃缶、りんご缶、 みかん缶、パイナップル、 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、 グリーンピース、 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、 パイナップル、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	ココアちゃんすこう	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、 グリーンピース、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	米ゆんの 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、米麹	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	きゅうり、もやし、人参、 フルーツゼリー



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ぶ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！

### ★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。

### ★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。



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。