令和3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)
2 (月)	ヨーグルト	ごはん　ひじきふりかけ 麻婆なす　ビーフンスープ	ホワイトゼリー 菓子	ひじき、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、寒天、乳酸菌飲料	米、ごま、ごま油、油、砂糖、かたくり粉、ビーフン	ゆかり粉、人参、ねぎ、椎茸、にら、 なす、万能ねぎ、オクラ、みかん缶
3 (火)		ほうれん草ツイストパン ブイヤベース　野菜のカレーマリネ 乳酸菌飲料	わかめコーン ごはん	めかじき、えび、乳酸菌飲料、牛乳、わかめ	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、米、ごま油	玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、グリンピース、セロリー、きゅうり、コーン
4 (水)		じゃこの香り飯 鮭とじゃがいもの煮物 キャベツのみそ汁	麦茶 アイスクリーム 菓子	ちりめんじゃこ、鮭、みそ、アイスクリーム	米、砂糖、じゃがいも、油	しょうが、いんげん、人参、もやし、キャベツ、ねぎ
5 (木)	みかんジュース	肉みそスパゲッティ かぼちゃのグラッセ レタスとトマトのスープ	かやくごはん	豚肉、みそ、ベーコン、牛乳	スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、バター、米	人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、かぼちゃ、レタス、トマト、椎茸、たけのこ
6 (金)		スタミナごはん　はりはり漬け しめじのみそ汁	パイナップル ケーキ	豚肉、みそ、牛乳、スキムミルク	米、油、かたくり粉、砂糖、じゃが芋、小麦粉、バター	しょうが、玉ねぎ、人参、にら、切干し大根、きゅうり、ねぎ、しめじ、パイン缶
7 (土)		カレーピラフ　ポテトコーンスープ フルーツミックス	米粉クレープ 菓子	鶏肉、牛乳	米、バター、油、じゃが芋、米粉クレープ	人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、クリームコーン
10 (火)	ヨーグルト	ごはん　おかかふりかけ かじきととうがんの煮物 かぼちゃのみそ汁	ココアゼリー 菓子	かつお節、めかじき、みそ、牛乳、寒天、生クリーム	米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、ココア	とうがん、いんげん、人参、かぼちゃ、万能ねぎ
11 (水)		スパイシーライスの エビクリームソースがけ 大根とコーンのサラダ えのきのスープ	フルーツポンチ 菓子	えび、牛乳、スキムミルク、わかめ	米、油、米粉、砂糖、サイダー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、大根、きゅうり、コーン、白菜、えのき茸、黄桃缶、パイン缶、夏みかん缶、りんご缶、みかんジュース
12 (木)	ぶどうジュース	田舎寿司 野菜とかじきのトマト炒め まいたけのみそ汁	冷やし中華風 そうめん	ちりめんじゃこ、めかじき、みそ、牛乳	米、砂糖、じゃが芋、油、そうめん、ごま油	人参、ごぼう、コーン、いんげん、玉ねぎ、ピーマン、トマト、舞茸、えのき茸、万能ねぎ、もやし、きゅうり、みかん缶
13 (金)	りんごジュース	シーフードカレーライス フルーツミックス　もずくスープ	じゃがバター しょうゆ	めかじき、えび、もずく、牛乳	米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、ふ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース、トマト、黄桃缶、りんご缶、パイン缶
14 (土)		冷やしうどん　かぼちゃのひじき煮 いちご豆乳	フローズン フルーツゼリー 菓子	ツナ、わかめ、ひじき、いちご豆乳、牛乳	うどん、砂糖、油	きゅうり、もやし、人参、かぼちゃ、フルーツゼリー
16 (月)	フルーツゼリー	ごまごはん　ツナじゃが 豆腐のみそ汁	かぼちゃ寒天 菓子	ツナ、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、寒天、スキムミルク	米、ごま、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、かぼちゃ
17 (火)		ごはん　鶏肉の塩麹焼き 野菜炒め　にらのみそ汁	にんじんパンの ジャムサンド	鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	米、油、パン、ブルーベリージャム	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、にら
18 (水)		レーズンツイストパン トマトシチュー コロコロ野菜のサラダ　ヨーグルト	りんごシャーベット 菓子	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	パン、じゃが芋、油、米粉、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、大根、きゅうり、りんごシャーベット
19 (木)	ぶどうジュース	≪食育の日献立≫ 豚肉のしょうが焼き丼 夏野菜のごま和え とうがんのスープ	洋梨とレーズンの しっとりケーキ	豚肉、牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	米、油、かたくり粉、ごま、砂糖、小麦粉、バター	しょうが、玉ねぎ、コーン、人参、いんげん、きゅうり、とうがん、万能ねぎ、ねぎ、洋梨缶、レーズン

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575kcal　たんぱく質 20.8g　脂肪 14.2g　塩分 2.5g

令和3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（金）		ごはん　昆布の佃煮 かじきのあずま煮風　おかか和え 板ふのみそ汁	カラフル揚げせんべい	昆布、めかじき、かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ふ、米粉ラザニア、油	しょうが、キャベツ、人参、ほうれん草、玉ねぎ
21（土）		ツナスパゲッティ　野菜スープ 冷凍フルーツ	菓子	ツナ、牛乳	スパゲッティ、油	人参、玉ねぎ、いんげん、りんご缶
23（月）	ヨーグルト	鮭チャーハン　野菜の華風漬け コーンスープ	ココアクッキー	鮭、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、小麦粉、バター、ココア	人参、椎茸、ねぎ、いんげん、コーン、きゅうり、大根、玉ねぎ
24（火）		パンプキンツイストパン 豆腐と鶏肉のトマト煮　ゆでいんげん ほうれん草のスープ	梅おかかごはん	鶏肉、豆腐、生クリーム、牛乳、かつお節、青のり	パン、油、バター、小麦粉、米	玉ねぎ、人参、トマト、いんげん、コーン、ほうれん草、ゆかり粉
25（水）		ビビンバ　みそドレッシングサラダ 豆腐のスープ	冷凍フルーツ 菓子	豚肉、みそ、豆腐、牛乳	米、砂糖、ごま油、油	コーン、人参、青菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、万能ねぎ、黄桃缶
26（木）	みかんジュース	親子丼　たたききゅうり 春雨スープ	マロンマドレーヌ	鶏肉、たまご、牛乳	米、砂糖、ごま油、春雨、小麦粉、栗、バター	人参、玉ねぎ、たけのこ、にら、いんげん、きゅうり、もやし
27（金）		ゆかりごはん　すき焼き煮 なすのみそ汁	フライドポテト	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳	米、しらたき、ふ、油、砂糖、じゃが芋	ゆかり粉、人参、白菜、椎茸、ねぎ、なす、玉ねぎ
28（土）		ソース焼きそば　中華コーンスープ いちご豆乳	米粉ケーキ 菓子	豚肉、いちご豆乳、牛乳	中華めん、油、ごま油、かたくり粉、米粉ケーキ	玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、椎茸、チンゲン菜、クリームコーン
30（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	豆乳プリンのいちごソースがけ	のり、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、寒天、豆乳	米、砂糖、かたくり粉、油、いちごジャム	玉ねぎ、人参、椎茸、大根、グリンピース、万能ねぎ
31（火）		≪野菜の日献立≫ チンジャオロースー丼 夏野菜のサラダ　オニオンスープ	ほうれん草パンのやみつきトースト	豚肉、豆腐、牛乳、チーズ	米、油、かたくり粉、砂糖、パン	しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、なす、きゅうり、いんげん、トマト、コーン

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（木）は食育の日

夏の暑さに負けないように、「疲労回復のビタミン」ともいわれるビタミンＢ１たっぷりの豚肉と、太陽の光をたくさん浴びて大きく成長した夏野菜を使用したメニューです。午後のおやつは夏でも食べやすくて子どもたちにも人気のしっとりとしたケーキです。

31日（火）は野菜の日

ベジ活350
日野市

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。

「ベジ活３５０両手山盛りいっぱいを習慣に。１日３５０ｇの野菜を食べよう。」をキャッチフレーズに、日野市でも食育を推進しています。

夏野菜が美味しいこの時期だからこそ、31 日はたっぷり野菜を使用していきます。