

# 令和4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	屋 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 (水)		焼肉丼 しめじのみそ汁 フルーツゼリー		レーズン ツイストパン	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、油、かたくり粉、パン	しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、しめじ、フルーツゼリー
2 (木)	りんごジュース	コーンごはん かじきまぐろの変わり焼き ジャーマンポテト キャベツスープ		りんごの 蒸しケーキ	めかじき、みそ、ヨーグルト、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、油、ノンエッグマヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖	コーン、人参、玉ねぎ、キャベツ、りんご缶
3 (金)		『歯と口の健康週間献立』 じゃこの香り飯 大豆入りチーズインハンバーグ スナップえんどうのスープ	飲む ヨーグルト	みそだれポテト	ちりめんじゃこ、豚肉、大豆タンパク、牛乳、飲むヨーグルト、チーズ、みそ	米、砂糖、油、パン粉、じゃがいも、ごま、かたくり粉	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、スナップえんどう
4 (土)	みかんジュース	カレーうどん かぼちゃの甘煮 いちご豆乳	麦茶	フルーツゼリー 菓子	豚肉、いちご豆乳	うどん、かたくり粉、砂糖	人参、ねぎ、青菜、かぼちゃ、フルーツゼリー
6 (月)	フルーツゼリー	ハッシュドポークリイス みそドレッシングサラダ 豆腐とわかめのスープ		フルーツヨーグルト 菓子	豚肉、みそ、わかめ、豆腐、牛乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト、マッシュルーム、ねぎ、スッキニーニ、もしやし、キャベツ、きゅうり、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶
7 (火)		ごはん 摘製豆腐 切り干し大根の含め煮 なめこ汁		かたくごはん	たまご、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳	米、油、砂糖、かたくり粉	椎茸、ねぎ、いんげん、切り干し大根、人参、なめこ、だけのこ、しょうが
8 (水)		パンプキンパン えのきのスープ マカロニのクリーム煮 キャベツとコーンのソテー		果物 菓子	鶏肉、牛乳、豆腐、スキムミルク	パン、マカロニ、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、コーン、えのきだけ、万能ねぎ、すいか
9 (木)		ビビンバ 甘酢キャベツ もずくスープ		スコーン	豚肉、もずく、牛乳	米、砂糖、ごま油、ふ、小麦粉、バター、油	コーン、人参、青菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ
10 (金)	みかんジュース	『入梅献立』 わかめごはん ぶりの照り焼き 梅おかか和え 青菜のみそ汁		あじさい寒天 菓子	わかめ、ぶり、みそ、かつお節、牛乳、寒天	胚芽米、ごま、油、砂糖	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、ゆかり粉、ほうれん草、もしやし、ぶどうジュース
11 (土)	りんごジュース	あんかけごはん じゃがいものみそ汁 フルーツゼリー	麦茶	米粉ケーキ 菓子	豚肉、みそ	米、油、かたくり粉、じゃがいも、米粉ケーキ	玉ねぎ、人参、キャベツ、もしやし、にら、椎茸、フルーツゼリー
13 (月)	ヨーグルト	胚芽米ごはん 昆布の佃煮 肉じゃが なすのみそ汁		ツナマヨトースト	昆布、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、ツナ、チーズ	米、胚芽米、砂糖、油、じゃがいも、パン、糸こんにゃく、ノンエッグマヨネーズ	人参、玉ねぎ、いんげん、なす、コーン
14 (火)		スパゲッティシーフードソース 彩りスープ フルーツ盛り合わせ		青のり 揚げせんべい	えび、めかじき、チーズ、生クリーム、豆腐、牛乳、青のり	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、米粉ラザニア	人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、ねぎ、トマト、りんご缶、夏みかん缶、チングン菜
15 (水)		チャーハン きゅうりの華風漬け 春雨スープ		果物 菓子	豚肉、牛乳	胚芽米、油、砂糖、春雨、ごま油	人参、ねぎ、コーン、いんげん、椎茸、もしやし、きゅうり、にら、メロン
16 (木)	ぶどうジュース	かまめし丼 じゃがいものごま酢和え 油揚げとかぼちゃのみそ汁		ココアちゃんすこう	鶏肉、凍り豆腐、みそ、油揚げ、牛乳	米、糸こんにゃく、砂糖、油、じゃがいも、ごま、小麦粉、ココア	人参、椎茸、きゅうり、グリーンピース、かぼちゃ、えのきだけ、万能ねぎ

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 571kcal

たんぱく質 21.2g

脂肪 15.2g

塩分 2.5g

# 令和4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 (金)		「食育の日献立」 かつおめし かぼちゃのひじき煮 オクラと油揚げのみそ汁		あんずケーキ	かつお、ひじき、豆腐、 油揚げ、みそ、牛乳、 スキムミルク	米、砂糖、油、小麦粉、 バター、あんずジャム	しょうが、ごぼう、人参、 いんげん、かぼちゃ、 オクラ
18 (土)	りんごジュース	ソース焼きそば 中華コーンスープ フルーツミックス	いちご 豆乳	菓子	豚肉、いちご豆乳	中華めん、油、ごま油、 じゃがいも、 かたくり粉	玉ねぎ、人参、もやし、 ピーマン、キャベツ、 椎茸、りんご缶、黄桃缶、 コーン、チングン菜
20 (月)	ヨーグルト	カラフル豆腐丼 コロコロ野菜のごま酢サラダ えのきのみそ汁		オレンジゼリー 菓子	豆腐、豚肉、みそ、 牛乳、寒天	米、油、かたくり粉、 砂糖、ごま	ピーマン、玉ねぎ、人参、 キャベツ、大根、 きゅうり、えのきだけ、 みかんジュース
21 (火)	ぶどうジュース	チキンライス 無限キャベツ とうもろこしのスープ		レーズン フォカッチャ	鶏肉、牛乳	米、バター、油、砂糖、 ごま油、中力粉、 オリーブ油	玉ねぎ、人参、トマト、 グリンピース、キャベツ、 もやし、コーン、 レーズン
22 (水)		胚芽米ごはん のりの佃煮 キャベツと豚肉の生姜炒め じゃがいものみそ汁		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、 じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、人参、 しうが、えのきだけ、 ねぎ、黄桃缶
23 (木)		パンプキンツイストパン 米粉クリームシチュー ピーチサラダ		みそおやき	鶏肉、牛乳、 スキムミルク、みそ	パン、油、米、ごま、 砂糖、じゃがいも、 米粉	大根、きゅうり、黄桃缶、 人参、マッシュルーム、 玉ねぎ、キャベツ、 いんげん
24 (金)	ぶどうジュース	きびごはん 甘辛かじきまぐろ 煮しめ 豆腐のみそ汁		炒めビーフン	めかじき、豆腐、みそ、 わかめ、牛乳、 ベーコン	米、きび、かたくり粉、 油、砂糖、ごま、 じゃがいも、ビーフン、 糸こんにゃく	人参、椎茸、いんげん、 ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、 ピーマン、コーン
25 (土)	みかんジュース	和風スパゲッティ かぼちゃのグラッセ ポテトコーンスープ	いちご 豆乳	米粉ケーキ 菓子	ベーコン、わかめ、 いちご豆乳	スパゲッティ、油、 砂糖、じゃがいも、 米粉ケーキ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 かぼちゃ、コーン
27 (月)	ヨーグルト	中華ごはん キャベツとアスパラのおかか和え もやしのみそ汁		きなこトースト	豚肉、油揚げ、豆腐、 かつお節、みそ、牛乳、 きな粉	米、ごま油、砂糖、 パン、バター	椎茸、人参、たけのこ、 しうが、アスパラガス、 キャベツ、もやし、ねぎ
28 (火)		枝豆としらすの香り飯 鮭とじゃがいもの煮物 ふとわかめのみそ汁		ヨーグルトケーキ	しらす、鮭、わかめ、 みそ、牛乳、たまご、 ヨーグルト	米、砂糖、じゃがいも、 油、ふ、小麦粉、 バター	枝豆、しうが、人参、 いんげん、ねぎ、 レーズン
29 (水)		麻婆豆腐丼 海苔塩ナムル ポテトスープ		果物 菓子	豆腐、豚肉、みそ、 のり、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、 かたくり粉、 じゃがいも	人参、ねぎ、椎茸、青菜、 たけのこ、グリンピース、 しうが、もやし、 玉ねぎ、チングン菜、 すいか
30 (木)		バーライスのB.Cクリーミースガケ パインサラダ コーンと豆腐のスープ		五目米めん	えび、牛乳、豆腐、 スキムミルク、油揚げ	米、バター、油、米粉、 米めん、砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、 マッシュルーム、コーン、 グリンピース、きゅうり、 バイン缶、ねぎ

## 歯と口の健康週間(6/4~10)

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あります。

保育園では3(金)～10(金)まで歯に良い食材を多く取り入れた献立となっています。

## 食育の日献立(6/17)

日野市は東京都初のSDGs未来都市に選定されました。『日野市から“次世代に引き継ぎたい世界”に変えていくアクションを！』のキャッチフレーズのもと、持続可能な地域づくりをすすめています。

給食では日本や日本近海でとれる野菜や魚を使用し、食品ロスに配慮した献立にしました。

## ★保護者のみなさまにお願い★

6月よりメロン・小玉すいかを提供予定です。食物アレルギーの発生を防ぐため、事前に未喫食の方はご家庭で食べておくようにご協力ををお願いいたします。

また、何か不安や心配事等ありましたら、保育園にご相談ください。

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。