|  |
| --- |
| 令和４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（金） |  | コーンごはんスタミナ炒め　粉ふき芋しめじのみそ汁 |  | 二色クッキー | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、ココア | コーン、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、にら、なす、ねぎ、しめじ |
| ２（土） | りんごジュース | ツナトマトライス南瓜の甘煮　野菜スープいちご豆乳 | 麦茶 | フローズンフルーツゼリー菓　子 | ツナ、いちご豆乳 | 米、油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、トマト、かぼちゃ、キャベツ、フルーツゼリー |
| ４（月） | ヨーグルト | ごはん　昆布の佃煮鶏肉と大根の煮物　青菜のみそ汁 |  | やみつきトースト | 昆布、鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ | 米、砂糖、バター、こんにゃく、油、かたくり粉、パン | 大根、人参、ねぎ、しょうが、青菜、もやし |
| 5（火） |  | 肉みそスパゲッティフルーツミックスチンゲン菜のスープ |  | 梅おかかごはん | 豚肉、みそ、牛乳、かつお節、青のり | スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、米 | 人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、黄桃缶、りんご缶、みかん缶、パイン缶、ねぎ、チンゲン菜、ゆかり粉 |
| ６（水） |  | ごはん　ちりめんの佃煮鮭の黄金焼きじゃが芋のごま酢あえなすのみそ汁 | 麦茶 | アイスクリーム菓　子 | ちりめんじゃこ、鮭、チーズ、油揚げ、豆腐、みそ、アイスクリーム | 米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋、ごま | しょうが、人参、きゅうり、なす |
| ７（木） | みかんジュース | 〈七夕献立〉七夕寿司　三色煮びたしお星さまスープ　乳酸菌飲料 |  | 短冊サンド | 鶏肉、乳酸菌飲料、牛乳 | 米、砂糖、ビーフン、パン、バター、いちごジャム | かんぴょう、人参、しいたけ、いんげん、コーン、キャベツ、もやし、ねぎ、オクラ |
| ８（金） |  | ごはん　野菜みそ蝦仁豆腐　中華コーンスープ |  | ココアゼリー菓　子 | みそ、鶏肉、えび、豆腐、牛乳、粉寒天、生クリーム | 米、砂糖、油、かたくり粉、ココア、じゃが芋、ごま油 | 玉ねぎ、人参、ねぎ、チンゲン菜、しょうが、しいたけ、にら、コーン、クリームコーン |
| ９（土） | りんごジュース | 冷やしうどん里芋の煮物　フルーツ缶 | いちご豆乳 | 菓　子 | ツナ、わかめ、いちご豆乳 | うどん、砂糖、里芋 | きゅうり、もやし、人参、夏みかん缶、パイン缶 |
| １1（月） | フルーツゼリー | ごはん　おかかふりかけ肉じゃが　大根のみそ汁 |  | ヨーグルトポムポム | かつお節、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク | 米、ごま、じゃが芋、しらたき、油、砂糖、小麦粉、バター | 人参、玉ねぎ、いんげん、大根、青菜、りんご缶 |
| １２（火） |  | ごはん　人参そぼろかじきまぐろのマヨネーズ焼き野菜炒め　にらのみそ汁 |  | 黒糖わらびもち菓　子 | 凍り豆腐、めかじき、みそ、豆腐、牛乳、粉寒天、きな粉 | 米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、黒砂糖 | 人参、もやし、キャベツ、ピーマン、にら、玉ねぎ |
| １３（水） |  | 米粉ツイストパンポークビーンズシチューコロコロ野菜のごま酢サラダ冷凍フルーツ |  | 茹でとうもろこし菓　子 | 大豆、豚肉、生クリーム、牛乳 | パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、ごま | 人参、玉ねぎ、いんげん、トマト、大根、きゅうり、パイン、とうもろこし |
| １４（木） | りんごジュース | ゆかりごはん　土佐和え豆腐とツナの卵焼きえのきのみそ汁 |  | 冷　麺 | たまご、ツナ、豆腐、かつお節、みそ、牛乳、わかめ | 米、油、砂糖、油、米麺、ごま油 | ゆかり粉、人参、玉ねぎ、ピーマン、青菜、キャベツ、まいたけ、えのき茸、ねぎ、きゅうり、もやし |
| １５（金） |  | 〈海の日献立〉もずくどんぶりコーン入りナムル海藻スープ |  | お芋のがレット風 | 豚肉、もずく、ひじき、わかめ、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃが芋、小麦粉、バター | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、大根、もやし、玉ねぎ |

　　 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 568kcal　　たんぱく質 21.1g　　脂肪14.9 g　　塩分2.6g

|  |
| --- |
| 令和４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（土） | みかんジュース | スパゲッティナポリタンポテトスープフルーツゼリー | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉 | スパゲッティ、油、じゃが芋、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜、フルーツゼリー |
| １９（火） | フルーツゼリー | 〈食育の日献立〉スパイシーライス　夏野菜の炒め煮りんごのコンポートキャベツスープ |  | ほうれん草パンのココアサンド | ベーコン、豚肉、牛乳 | 米、オリーブ油、パン、ココア、砂糖、バター | にんにく、玉ねぎ、人参、なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン、りんご缶、キャベツ |
| ２０（水） |  | ごはん　鮭の塩こうじ焼きごま和え　玉ねぎのみそ汁 | 麦茶 | 日野産ブルーベリーフローズンヨーグルト菓　子 | 鮭、油揚げ、みそ、フローズンヨーグルト | 米、油、ごま、砂糖、里芋 | もやし、青菜、人参、玉ねぎ、日野産ブルーベリー |
| ２１（木） | ぶどうジュース | ごはん　おかかふりかけじゃが芋のそぼろ煮豆腐のみそ汁 |  | フルーツミックス菓　子 | かつお節、鶏肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 米、ごま、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉 | しょうが、人参、玉ねぎ、いんげん、ねぎ、黄桃缶、みかん缶、パイン缶 |
| ２２（金） |  | 〈土用の丑の日献立〉かばやき丼　夏野菜の和え物とうがんのみそ汁 |  | ひやしそうめん | めかじき、みそ、牛乳 | 米、かたくり粉、油、砂糖、ごま、ふ、そうめん | なす、きゅうり、いんげん、トマト、とうがん、ねぎ、もやし、人参、みかん缶 |
| ２３（土） | みかんジュース | ひじきごはんカレーツナじゃがまいたけのみそ汁 | いちご豆乳 | フローズンフルーツゼリー菓　子 | 鶏肉、ひじき、ツナ、みそ、いちご豆乳 | 米、砂糖、じゃが芋、かたくり粉、フルーツゼリー | 人参、しいたけ、いんげん、玉ねぎ、まいたけ、ねぎ |
| ２５（月） | ヨーグルト | 中華丼　たたき胡瓜春雨スープ |  | 黒糖ケーキ | 豚肉、えび、牛乳、スキムミルク | 米、ごま油、かたくり粉、砂糖、はるさめ、小麦粉、黒砂糖、バター、油、りんごジャム | 人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しいたけ、しょうが、きゅうり、もやし |
| ２６（火） | いちご豆乳 | ごはん　のりの佃煮鶏肉の変わり焼き大根とコーンのサラダ　なめこ汁 |  | じゃがバターしょうゆ | のり、鶏肉、みそ、プレーンヨーグルト、豆腐、牛乳 | 米、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油、じゃが芋 | 大根、きゅうり、コーン、ねぎ、なめこ |
| ２７（水） |  | ごはん　肉豆腐キャベツのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、グリンピース、もやし、キャベツ、ねぎ、デラウェア |
| ２８（木） |  | 豆乳ロールパンハンバーグ　温野菜かぼちゃのポタージュ |  | 昆布ごはん | 豚肉、大豆タンパク、牛乳、昆布、凍り豆腐 | パン、かたくり粉、油、米、砂糖 | 玉ねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ、クリームコーン |
| ２９（金） |  | 夏野菜のカレーライス手作り福神漬けわかめスープ |  | ぶどうゼリー菓　子 | 豚肉、わかめ、牛乳、粉寒天 | 米、油、バター、小麦粉、砂糖 | かぼちゃ、人参、玉ねぎ、なす、トマト、いんげん、きゅうり、大根、しょうが、ねぎ、コーン、ぶどうジュース |
| ３０（土） | りんごジュース | あんかけ焼きそばどうもろこしのスープフルーツ缶 | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉 | 中華めん、油、ごま油、かたくり粉、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、もやし、にら、キャベツ、しいたけ、コーン、クリームコーン、みかん缶、パイン缶 |

**★七夕献立7日(木)★**

ちらし寿司に彩りを添えた七夕寿司、輪切りにしたオクラをお星さまに見立てたお星さまスープ、お楽しみに乳酸菌飲料を添えました。

午後はパンを短冊に見立てた短冊サンドです。

七夕の雰囲気を楽しんでくださいね！

**★土用の丑の日22日(金)★**

めかじきをうなぎに見立てたかばやき丼です。副菜は夏野菜の和え物ととうがんのみそ汁で、夏バテ予防献立です。

★**海の日15日(金)★**

子どもたちに人気のもずくどんぶりをはじめ、献立全体に海で採れる食材が盛りだくさん！

午後のおやつはじゃが芋のガレット風ケーキです。お楽しみに！

**★食育の日19日(火)★**

給食で季節を感じてもらいたいと思い、献立に旬の夏野菜をたくさん使用しました。暑さで疲れた体に、スパイシーライスの香りで食欲増進！

7月7日は



20日(水)のおやつは「日野産ブルーベリー」を使用する予定です

　　 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。