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	ヨーグルトボムボム	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	お芋のガレット風	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！

★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！

★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。

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。