## 令和4年8月 よていこんだてひょう 日野市立保育園

_		<b>昼</b>	おやつ		主	な食	品
(曜日)	1·2歳児 お や つ				赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力になる)	<b>緑色の食品</b> (からだの調子を 整える)
<b>1</b> (月)	ヨーグルト	ゆかりごはん さけとじゃがいもの煮物 わかめのみそ汁	9	角切りりんごの ゼリー 菓 子	鮭、豆腐、わかめ、みそ、 牛乳、寒天	米、じゃがいも、油、 砂糖	ゆかり粉、しょうが、 いんげん、人参、ねぎ、 りんご缶、 りんごシュース
<u>2</u> (火)	0	スパイシーライスの エビクリームソースかけ 大根とコーンのサラダ えのきのスープ	9	ごまクッキー	えび、牛乳、スキムミルク、 豆腐	米、油、米粉、砂糖、小麦粉、バター、ごま	玉ねぎ、人参、コーン グリンピース、大根、 きゅうり、えのき茸、 万能ねぎ
3(水)	りんごジュース	田舎寿司 かぼちゃのひじき煮 オクラと油揚げのみそ汁	麦茶	アイスクリーム 菓 子	ちりめんじゃこ、ひじき、 油揚げ、豆腐、みそ、 アイスクリーム	米、砂糖、油	人参、ごぼう、オクラ、 いんげん、かぼちゃ
<b>4</b> (末)		ごはん 鶏肉の照り焼き もやし炒め なすのみそ汁	9	ほうれん草パンの ココアサンド	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳	米、砂糖、小麦粉、パン、 ココア、バター、油	人参、もやし、なす、 キャベツ、ピーマン、 玉ねぎ、ほうれん草
<b>5</b>	6	スパゲッティミートソース フルーツミックス クリームコーンスープ		かやくごはん	豚肉、チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、米、 バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、黄桃缶、 しいたけ、りんご缶、 パイン缶、コーン、 しょうが、レーマン、 マッシューム、 たけのこ、 クリームコーン
6 (±)	みかんジュース	チャーハン もやしのスープ いちご豆乳	麦茶	フルーツゼリー 菓 子	ツナ、わかめ、いちご豆乳	米、油	人参、ねぎ、コーン、 グリンピース、 しいたけ、玉ねぎ、 もやし、 フルーツゼリー
<b>8</b> (月)	ヨーグルト	ごはん 昆布の佃煮 かじきと大根の煮物 キャベツのみそ汁		シュガートースト	昆布、めかじき、みそ、 牛乳	米、砂糖、かたくり粉、 パン、油、バター	大根、いんげん、人参、 もやし、キャベツ、 ねぎ
<b>9</b> (火)		ごはん 鮭の黄金焼き 煮びたし なめこ汁		黒砂糖 蒸しパン	鮭、チーズ、油揚げ、豆腐、 みそ、牛乳	米、砂糖、小麦粉、 ノンエッグマヨネーズ、 黒砂糖	人参、白菜、ねぎ、 もやし、なめこ
10(水)	ぶどうジュース	バターチキンカレーライス たたき胡瓜 わかめスープ	9	冷凍フルーツ 菓 子	鶏肉、わかめ、牛乳	米、バター、小麦粉、油、 じゃがいも、砂糖、 ごま油	玉ねぎ、人参、コーン、 マッシュルーム、 きゅうり、パイン
12	0	ごはん 大豆入りチーズインハンバーグ 温野菜 青菜のスープ		じゃがバター しょうゆ	豚肉、大豆たんぱく、牛乳、 チーズ	米、油、パン粉、バター、 じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、 人参、青菜、ねぎ、 えのき茸
13 (±)	りんごジュース	冷やしうどん じゃがいもの煮物 いちご豆乳	麦茶	米粉ケーキ 菓 子	ツナ、わかめ、いちご豆乳	うどん、砂糖、 じゃがいも、米粉ケーキ	きゅうり、もやし、 人参
15 <sup>(用)</sup>	ヨーグルト	ごまごはん ツナじゃが 小松菜のみそ汁		ぶどうゼリー 菓 子	ツナ、みそ、寒天、牛乳	米、ごま、じゃがいも、油、砂糖、ふ	人参、玉ねぎ、小松菜 いんげん、 ぶどうジュース
16		トマトチキンのせごはん フルーツ盛り合わせ ミルクコーンスープ	9	青のり 揚げせんべい	鶏肉、牛乳、青のり	米、油、米粉ラザニア	玉ねぎ、人参、 クリームコーン、 グリンピース、トマト、 りんご缶、みかん缶
17		きびごはん じゃがいものそぼろ煮 たまねぎのみそ汁		りんご シャーベット 菓 子	鶏肉、わかめ、みそ、牛乳	米、きび、じゃがいも、 油、砂糖、かたくり粉	しょうが、人参、 玉ねぎ、いんげん、 りんごシャーベット

🕝 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。

## よていこんだてひょう 令和4年8月 日野市立保育園

_	1·2歳児 お や つ	昼 食	おやつ		主な食品		
(曜日)					赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力になる)	<b>緑色の食品</b> (からだの調子を 整える)
18	ぶどうジュース	豚肉とごぼうのごはん ゆかり和え かぼちゃのみそ汁		サイダーポンチ 菓 子	豚肉、みそ、牛乳	米、油、砂糖、サイダー	しょうが、ごぼう、人参、 もやし、キャベツ、 ゆかり粉、かぼちゃ、 万能ねぎ、パイン缶、 みかん缶、黄桃缶、 りんご缶
19 <sup>金</sup>		≪食育の日の献立≫ 豚肉の生姜焼き丼 とうがんスープ 夏野菜のごま和え		パイナップル ケーキ	豚肉、牛乳、 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、 パイン缶
20 (±)	りんごジュース	ソース焼きそば いちご豆乳 中華コーンスープ	麦茶	米粉ケーキ 菓 子	豚肉、いちご豆乳	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、 しいたけ、チンゲン菜、 クリームコーン
22 <sup>(月)</sup>	ヨーグルト	鮭チャーハン 野菜の華風漬け コーンスープ		ホワイトゼリー 菓 子	鮭、牛乳、乳酸菌飲料、 寒天	米、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	人参、しいたけ、 ねぎ、いんげん、コーン、 大根、玉ねぎ、きゅうり、 クリームコーン
<b>23</b>		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		オレンジケーキ	昆布、めかじき、みそ、 かつお節、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、 ふ、パター、油、 小麦粉	しょうが、キャベツ、 人参、ほうれん草、 みかん缶、玉ねぎ、 みかんジュース
<b>24</b> (水)		ビビンバ 豆腐のスープ みそドレッシングサラダ		果 物菓 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
25 <sup>(木)</sup>	ぶどうジュース	ほうれん草パン トマトシチュー フルーツミックス		スコーン	豚肉、生クリーム、 牛乳	パン、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、砂糖	ほうれん草、黄桃缶、 りんご缶、みかん缶、 パイン缶、人参、玉ねぎ、 トマト、グリンピース
<b>26</b> 金		ゆかりごはん なすのみそ汁 豚肉のさっぱり煮		フライドポテト	豚肉、豆腐、油揚げ、 みそ、牛乳	米、油、砂糖、 じゃがいも	ゆかり粉、人参、 キャベツ、しいたけ、 玉ねぎ、なす
27 (±)	りんごジュース	ツナスパゲッティ 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	スパゲッティ、油	人参、玉ねぎ、 いんげん、 フルーツゼリー
<b>29</b>	ヨーグルト	ごはん 海苔の佃煮 豆腐のカレー煮 大根のみそ汁		豆乳プリン いちごソースかけ 菓 子	のり、豆腐、豚肉、 みそ、牛乳、寒天、 豆乳	米、砂糖、油、 かたくり粉、 いちごジャム	玉ねぎ、人参、しいたけ、 グリンピース、大根、 万能ねぎ
3O (火)		ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 野菜炒め にらのみそ汁		フルーツわらびもち 菓 子	鶏肉、豆腐、みそ、 牛乳、寒天	米、油、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、 ピーマン、にら、 パイン缶、りんご缶、 黄桃缶
<b>31</b> (冰)		≪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		りんご シャーベット 菓 子	豚肉、豆腐、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖	しょうが、ピーマン、 人参、たけのこ、なす、 しいたけ、コーン、 玉ねぎ、きゅうり、 いんげん、トマト、 りんごシャーベット

## 19日(金) 食育の日献立

夏の疲れを吹き飛ばす!ような、疲労回復の ビタミンであるビタミンB1が豊富な豚肉と、 ビタミンB1 の吸収を助ける成分を含んでいる しょうがを使用した生姜焼き丼献立です。夏野 菜のごま和えは甘い味が食べやすく、とうがん のスープは水分たっぷりのとうがんが汗で失 われた水分を補ってくれます。

## 31日(水) 野菜の日献立

昭和58年(1983年)に全国青果物協同組 合連合会など9団体が、野菜の栄養価値を 再認識してもらい、その消費の促進を図る ため8月31日を「野菜の日」と定めました。 「野菜をもっと食べて欲しい!」との思い で、ピーマンやなす、トマトなどの夏野菜を たっぷり使った給食にしました。

\*\*おねがい\*\* 給食で初めて食べ る食品はありませ んか?主な食品を ご覧いただき、給 食提供までにご家 庭で喫食してくだ さい。

D.@.a.D.@.a.D.@.a.D.@.a.D.@.a.D.@.a.D.@.a.D.@.a



🔾 のマークは牛乳です。

