令和5年6月　よていこんだてひょう　日野市立保育園

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆
☆6月は食育月間です☆

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 (木)	ぶどう ジュース	かまめし丼　酢みそ和え 油揚げとかぼちゃのみそ汁	非常用パン (入れ替えのため)	鶏肉、凍り豆腐、みそ、油揚げ、牛乳	米、糸こんにゃく、油、砂糖、パン	人参、しいたけ、きゅうり、グリンピース、キャベツ、もやし、かぼちゃ、えのき茸、万能ねぎ
2 (金)		スパゲッティミートソース フルーツ盛り合わせ　彩りスープ	しらすとわかめの ごはん	豚肉、チーズ、豆腐、牛乳、しらす干し、わかめ	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、りんご、みかん、コーン、ねぎ、チンゲン菜
3 (土)	りんご ジュース	チャーハン　中華スープ フルーツ	いちご 豆乳 ココアリングパン 菓子	豚肉、いちご豆乳	米、ごま油、じゃが芋、パン	人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース、しいたけ、ねぎ、チンゲン菜、りんご缶、黄桃缶
5 (月)	ヨーグルト	<歯と口の健康週間献立～9日まで> ごはん　昆布の佃煮　わかめスープ 生揚げと大根のみそ煮	シュガートースト	昆布、生揚げ、豚肉、みそ、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、糸こんにゃく、パン、かたくり粉、バター	人参、大根、しいたけ、玉ねぎ、コーン
6 (火)		コーンと枝豆のごはん かじきまぐろのチーズ焼き ジャーマンポテト　キャベツスープ	わかめうどん	めかじき、チーズ、みそ、ベーコン、牛乳、わかめ	米、油、砂糖、うどん、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	枝豆、コーン、パセリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ
7 (水)		焼肉丼　わかめの酢の物 しめじのみそ汁	フルーツゼリー 菓子	豚肉、わかめ、豆腐、みそ、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖	しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、もやし、ねぎ、しめじ、フルーツゼリー
8 (木)	りんご ジュース	カレー風味ライスのクリームソースかけ キャベツとひじきのサラダ 小松菜のスープ	ココアちんすこう	鶏肉、牛乳、ひじき、スキムミルク、豆腐、牛乳	米、油、米粉、砂糖、小麦粉、ココア	玉ねぎ、人参、キャベツ、グリンピース、きゅうり、小松菜、えのき茸、ねぎ
9 (金)		ビビンバ　甘酢キャベツ ビーフンスープ	パイナップルケーキ	豚肉、豆腐、牛乳、スキムミルク	米、砂糖、ごま油、油、ビーフン、小麦粉、バター	コーン、人参、青菜、ねぎ、キャベツ、きゅうり、パイン缶
10 (土)	みかん ジュース	ツナ和風スパゲッティ フルーツ　ポテトスープ	麦茶　米粉スイートポテト 菓子	ツナ	スパゲッティ、油、じゃが芋、お米スイートポテト	玉ねぎ、人参、えのき茸、ピーマン、みかん缶、パイン缶、コーン
12 (月)	ヨーグルト	<入梅献立> カレーピラフ　ゆかり和え コーンとトマトのスープ	あじさい寒天 菓子	豚肉、牛乳、粉寒天	米、油、マカロニ、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、もやし、キャベツ、ゆかり粉、コーン、トマト、ぶどうジュース
13 (火)		かつおのちらしずし 海苔和え　大根のみそ汁	レーズン ツイストパン	かつお、油揚げ、のり、みそ、牛乳	米、砂糖、パン	しょうが、ごぼう、人参、青菜、キャベツ、大根、えのき茸、万能ねぎ、レーズン
14 (水)		米粉ツイストパン　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	冷凍パイン (1･2歳児はりんご) 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、えのき茸、万能ねぎ、パイン缶、りんご缶
15 (木)	ぶどう ジュース	カラフル豆腐丼 じゃがいものごま酢和え なすのみそ汁	マーラーカオ	豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、たまご	米、油、かたくり粉、じゃが芋、ごま、砂糖、小麦粉、はちみつ	ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、なす
16 (金)		ごはん　チンジャオロースー ポテトコーンスープ	豆腐ドーナッツ	豚肉、牛乳、豆腐	米、油、かたくり粉、じゃが芋、小麦粉、砂糖、バター	しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、コーン
17 (土)	りんご ジュース	塩焼きそば　さつま芋の甘煮 キャベツと玉ねぎのスープ	いちご 豆乳 菓子	豚肉、いちご豆乳	中華めん、ごま油、さつま芋、砂糖	玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、ねぎ、しいたけ、しょうが

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　558kcal　たんぱく質　20.8g　脂肪　15.0g　塩分　2.4g

令和5年6月　よていこんだてひょう　日野市立保育園

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆
☆6月は食育月間です☆

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）
19（月）	ヨーグルト	<食育の日献立> 雑穀ごはん　おかかふりかけ さけとじゃがいもの煮物 もずくスープ	かぼちゃのマーブルケーキ	かつお節、鮭、もずく、牛乳	米、麦、きび、あわ、ごま、じゃが芋、油、砂糖、ふ、小麦粉、バター、ココア	しょうが、いんげん、人参、玉ねぎ、かぼちゃ
20（火）		ポークビーンズライス　豆腐のスープ みそドレッシングサラダ	ごまクッキー	大豆、豚肉、みそ、豆腐、牛乳	米、バター、油、砂糖、小麦粉、バター、ごま	人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、チンゲン菜
21（水）		ごはん　のりの佃煮 肉じゃが　なめこ汁	果物 菓子	のり、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、じゃが芋、糸こんにゃく、油	人参、玉ねぎ、なめこ、グリンピース、ねぎ、メロン
22（木）		ごはん　麻婆なす 春雨スープ	フルーツゼリー 菓子	豆腐、豚肉、みそ、牛乳、寒天	米、油、ごま油、砂糖、かたくり粉、春雨	人参、ねぎ、しいたけ、にら、なす、コーン、チンゲン菜、パイン缶、りんご缶、黄桃缶
23（金）	いちご豆乳	ごはん　甘辛かじきまぐろ ごま和え　ふとわかめのみそ汁	じゃがバター しょうゆ	めかじき、わかめ、みそ、牛乳	米、かたくり粉、油、ごま、砂糖、ふ、じゃが芋、バター	もやし、青菜、人参、ねぎ
24（土）	みかんジュース	五目ツナうどん　いちご豆乳 かぼちゃのひじき煮	麦茶　フルーツゼリー 菓子	ツナ、ひじき、いちご豆乳	きしめん、砂糖	人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、かぼちゃ、フルーツゼリー
26（月）	フルーツゼリー	ゆかりごはん　豆腐のみそ汁 鶏肉と大根の煮物	果物 菓子	鶏肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、糸こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉	ゆかり粉、大根、人参、ねぎ、しょうが、黄桃缶
27（火）	ぶどうジュース	ごはん　鮭の塩麹焼き 切干大根の煮物　玉ねぎのみそ汁	炒めビーフン	鮭、みそ、豚肉、牛乳	米、塩こうじ、油、砂糖、じゃが芋、ビーフン、ごま油	切干大根、人参、玉ねぎ、いんげん、キャベツ、ピーマン、コーン
28（水）		中華五目ごはん キャベツとアスパラのおかか和え 油揚げと里芋のみそ汁	果物 菓子	豚肉、かつお節、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳	米、ごま油、砂糖、里芋	しいたけ、人参、たけのこ、ねぎ、しょうが、キャベツ、万能ねぎ、アスパラガス、すいか
29（木）		パンプキンパン　青菜のスープ 豆腐のカレークリーム煮 茹でブロッコリー	梅おかかごはん	豆腐、豚肉、牛乳、わかめ、かつお節、青のり	パン、油、バター、小麦粉、米	玉ねぎ、人参、青菜、ねぎ、マッシュルーム、ゆかり粉、ブロッコリー、かぼちゃ
30（金）		シーフードあんかけごはん ほうれん草のさっぱり和え きのこのみそ汁	牛乳寒天 菓子	豚肉、えび、みそ、めかじき、寒天	米、油、かたくり粉、砂糖	人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しいたけ、ほうれん草、もやし、まいたけ、えのき茸、しめじ、みかん缶

５日～９日　歯と口の健康週間献立

歯に必要なカルシウムやたんぱく質が多く含まれる食品を使用しました。特に不足しがちなカルシウムは、この期間平均で幼児の一日に必要な量の 50%以上摂ることができます！

12日（月）　入梅（にゅうばい）献立

入梅「太陽の黄経（こうけい）が 80 度に達した日」とされていて、梅雨（つゆ）に入りますという雑節です。梅雨の時期は高温多湿になり食欲不振が起きやすいので、食欲増進・殺菌作用のあるカレー粉や酸味のある食材を取り入れました。おやつはあじさい寒天です。

今月の 食育の日献立（19日は、1（い）9（く）で食育の日）

料理や食材についてご紹介します。

◆日野市はSDGs未来都市です。◆

今月は、「SDGs」を考えた献立です。日本で昔から使われていた食材や日本近海でとれる食材を多く使用しました。昔の日本の食生活を長い間支えていたのは麦やあわ、ひえなどの雑穀です。だしとして使用されるかつお節は、だしだけでなく、削って食べることもでき、日本人にとって昔から大切な食材です。もずくは昔から食べられていた食材の１つです。日本のもずくの９割が沖縄で生産されています。海も山も守りたいですね。

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。