|  |
| --- |
| **令和５年８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☆** |
| **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(火) |  | スパイシーライスのシーフードトマトソース大根とコーンのサラダえのきのスープ |  | ほうれん草パンのココアサンド | めかじき、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖、小麦粉、油、バター、パン、ココア | 玉葱、人参、ピーマン、しめじ、トマト、大根、きゅうり、コーン、えのき茸、万能ねぎ |
| 2(水) |  | 田舎寿司　油揚げのみそ汁南瓜のひじき煮 |  | 冷凍ピーチ菓　子 | ちりめんじゃこ、ひじき、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳 | 米、砂糖、油 | 人参、ごぼう、いんげん、かぼちゃ、玉葱、黄桃 |
| ３(木) | ぶどうジュース | 焼肉丼　もやし炒め大根と小松菜のみそ汁 |  | 冷やしトマトそうめん | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、ごま油、そうめん、砂糖 | しょうが、玉葱、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、大根、小松菜、きゅうり、トマト |
| ４(金) |  | ごはん　温野菜　青菜のスープ大豆入りチーズインハンバーグ |  | じゃがバターしょうゆ | 豚肉、大豆タンパク、牛乳、チーズ | 米、油、パン粉、じゃが芋、バター | 玉葱、キャベツ、人参、ほうれん草、えのき茸、ねぎ |
| ５(土) | みかんジュース | チャーハン　いちご豆乳もやしのスープ | 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、玉葱、もやし、フルーツゼリー |
| ７(月) | ヨーグルト | 梅おかかごはん　豆腐のみそ汁大根のそぼろ煮 |  | シュガートースト | かつお節、青のり、鶏肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、糸こんにゃく、かたくり粉、パン、バター | ゆかり粉、しょうが、人参、玉葱、大根、いんげん |
| ８(火) |  | スパゲッティミートソースフルーツミックス　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、バター、小麦粉、じゃが芋、米、砂糖 | 玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、コーン、クリームコーン、しいたけ、たけのこ、しょうが |
| ９(水) |  | カラフル豆腐丼　海苔塩ナムルもずくスープ |  | りんごシャーベット菓　子 | 豆腐、ツナ、のり、もずく、牛乳 | 米、油、かたくり粉、ごま油、ふ | ピーマン、玉葱、人参、キャベツ、小松菜、もやし |
| １0(木) | ぶどうジュース | ごはん　おかかふりかけかじきと大根の煮物　南瓜のみそ汁 |  | パンナコッタ苺ソースかけ菓　子 | かつお節、めかじき、みそ、牛乳、粉寒天、生クリーム | 米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、いちごソース | 大根、いんげん、人参、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 12(土) | りんごジュース | 冷やしうどん　いちご豆乳じゃが芋の煮物 | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | ツナ、わかめ、いちご豆乳 | うどん、砂糖、じゃが芋、米粉ケーキ | きゅうり、人参 |
| 1４(月) | フルーツゼリー | ごまごはん　ツナじゃが小松菜のみそ汁 |  | マカロニの黒蜜きな粉 | ツナ、みそ、牛乳、きな粉 | 米、ごま、じゃが芋、油、砂糖、ふ、マカロニ、黒砂糖 | 人参、玉葱、いんげん、小松菜 |
| １５(火) |  | トマトチキンのせごはんフルーツ盛り合わせオニオンスープ |  | ココアクッキー | 鶏肉、牛乳 | 米、油、小麦粉、バター、砂糖、ココア | 玉葱、人参、グリンピース、トマト、りんご缶、みかん缶、コーン、クリームコーン |
| １６(水) |  | きびごはん　わかめのみそ汁じゃが芋のそぼろ煮 |  | 冷凍パイン（１・２歳児はみかん）菓　子 | 鶏肉、わかめ、みそ、牛乳 | 米、きび、じゃが芋、油、砂糖、かたくり粉 | しょうが、人参、玉葱、いんげん、パイン |
| 1７(木) | ぶどうジュース | 豚肉とごぼうのごはんゆかり和え　南瓜と玉ねぎのみそ汁 |  | サイダーポンチ菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖 | しょうが、ごぼう、人参、もやし、キャベツ、ゆかり粉、かぼちゃ、玉葱、パイン缶、みかん缶、黄桃缶 |
| 1８(金) |  | 〈食育の日献立〉夏野菜の炒め煮かけごはん胡瓜とコーンのサラダとうがんのスープ |  | パイナップルケーキ | 鶏肉、牛乳 | 米、オリーブ油、砂糖、小麦粉、バター | にんにく、玉葱、人参、なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、コーン、とうがん、いんげん、パイン |

　　 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　55４kcal　　たんぱく質　１９.１g　　脂肪　1４.２g　　塩分　2.５g

|  |
| --- |
| **令和５年８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☆** |
| **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(土) | 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、玉葱、いんげん、フルーツゼリー |
| 2１(月) | ヨーグルト | 鮭チャーハン野菜の華風漬け　コーンスープ |  | ピーチゼリー菓　子 | 鮭、牛乳、粉寒天 | 米、油、砂糖、ごま油 | 人参、しいたけ、ねぎ、いんげん、コーン、きゅうり、大根、玉葱、クリームコーン、黄桃缶 |
| 2２(火) |  | ごはん　昆布の佃煮　かじきのあずま煮風おかか和え　ふのみそ汁 |  | オレンジケーキ | 昆布、めかじき、かつお節、みそ、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、ふ、小麦粉、バター、油 | しょうが、キャベツ、人参、ほうれん草、玉葱、みかん缶、みかんジュース |
| 2３(水) |  | ビビンバ　豆腐のスープみそドレッシングサラダ |  | りんごシャーベット菓　子 | 豚肉、みそ、豆腐、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、油 | コーン、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり、玉葱、いんげん |
| 2４(木) | ぶどうジュース | ゆかりごはん　なすのみそ汁鮭とじゃが芋の煮物 |  | ココアちんすこう | 鮭、みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、ココア | ゆかり粉、しょうが、いんげん、人参、なす、玉葱 |
| 2５(金) |  | 豆腐のカレークリームかけごはん青のりポテト　キャベツのスープ |  | ひやむぎ | 豆腐、ベーコン、牛乳、青のり | 米、油、バター、小麦粉、じゃが芋、ひやむぎ、砂糖 | 玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、もやし、きゅうり |
| ２6(土) | みかんジュース | ソース焼きそば　果物中華コーンスープ | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉 | 中華めん、油、じゃが芋、ごま油、かたくり粉、米粉ケーキ | 玉葱、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、しいたけ、クリームコーン、チンゲン菜、夏みかん缶 |
| 2８(月) | ヨーグルト | ごはん　のりの佃煮西湖豆腐　大根のみそ汁 |  | フルーツ寒天菓　子 | のり、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、粉寒天 | 米、砂糖、ごま油、かたくり粉 | しょうが、たけのこ、しいたけ、人参、ねぎ、トマト、グリンピース、大根、いんげん、パイン缶、りんご缶、黄桃缶 |
| 2９(火) |  | ふわふわ丼　土佐和えじゃが芋のみそ汁 |  | スコーン | 豚肉、豆腐、たまご、かつお節、みそ、牛乳 | 米、ふ、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、小麦粉、バター、油 | 玉葱、人参、グリンピース、小松菜、もやし、キャベツ、いんげん |
| ３０(水) |  | ごはん　鶏肉の塩麹焼き野菜炒め　にらのみそ汁 |  | フルーツゼリー菓　子 | 鶏肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油 | 人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、にら、フルーツゼリー |
| 3１(木) |  | 〈野菜の日献立〉チキンと南瓜のカレーフルーツミックス　青菜のスープ |  | コーンケーキ | 鶏肉、牛乳 | 米、油、バター、小麦粉、ふ、砂糖 | かぼちゃ、玉葱、人参、マッシュルーム、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、ほうれん草、コーン、クリームコーン |
|  ３１日(木)　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！」との願いを込めて、市立保育園ではこの日、おやつも含め、野菜をたっぷり摂取できる給食にしました。野菜が苦手なお子さんでも食べやすいようにカレーにしたり、おやつのケーキ生地にクリームコーンを入れたりして、工夫しました。お楽しみに！ **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～今月は季節の野菜・果物が盛りだくさんです！なす・トマト・南瓜・ピーマンなどをたっぷり使った夏野菜の炒め煮かけごはんと、胡瓜とコーンのサラダ、いんげんも入ったとうがんのスープに、おやつは夏の果物のパインを使ったケーキです。**【とうがん】**「冬(ふゆ)の瓜（うり）」と書いて、「とうがん」と読みます。夏に収穫されますが、冬まで貯蔵できるため、「冬瓜(とうがん)」と呼びます。果肉はやわらかく、淡白な味わいで、煮物、汁物、漬物、酢の物、和え物、あんかけなど、様々な料理に使用されます。 |

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。