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

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。

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！

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。