平成３０年8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（水）		ごはん　ひじきふりかけ 麻婆なす　かぼちゃのスープ	りんごシャーベット 菓　子	ひじき、豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、ごま、ごま油、砂糖、かたくり粉、油	ゆかり粉、人参、ねぎ、しいたけ、にら、なす、かぼちゃ、万能ねぎ、りんごシャーベット
2（木）	みかん ジュース	パンプキンロールパン ポトフ　ピーチサラダ	昆布ごはん	鶏肉、ベーコン、牛乳、昆布	パン、じゃがいも、油、米、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、グリンピース、大根、きゅうり、黄桃缶
3（金）		ごはん　鮭の照り焼き さといもの煮物　しめじのみそ汁	冷やし中華	鮭、豆腐、みそ、牛乳	米、油、こんにゃく、さといも、砂糖、中華めん、ごま油	しょうが、人参、ごぼう、いんげん、ねぎ、しめじ、もやし、きゅうり、夏みかん缶
4（土）		スパゲッティナポリタン ポテトスープ　チーズ	菓　子	豚肉、チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、ピーマン
6（月）	ヨーグルト	あんかけごはん コーン入りナムル　春雨スープ	ハニーケーキ	鶏肉、牛乳、スキムミルク	米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、春雨、小麦粉、バター、はちみつ	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、にら、しいたけ、大根、コーン、いんげん、チンゲン菜
7（火）		カレー風味ライスのクリームソースがけ じゃがいもごま酢和え　わかめスープ	いちごジャム ソフトパン	鶏肉、牛乳、スキムミルク、わかめ	米、油、米粉、じゃがいも、ごま、砂糖、パン	玉ねぎ、人参、グリンピース、きゅうり、コーン
8（水）		ごはん　おかかふりかけ かじきと大根の煮物　キャベツのみそ汁	果　物 菓　子	かつお節、めかじき、みそ、牛乳	米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉	大根、いんげん、人参、もやし、キャベツ、ねぎ、すいか
9（木）		米粉ロールパン　豆腐と鶏肉のトマト煮 粉ふき芋　彩りスープ	梅おかかごはん	鶏肉、豆腐、生クリーム、牛乳、かつお節、青のり	パン、油、バター、じゃがいも、米	玉ねぎ、人参、トマト、チンゲン菜、ゆかり粉
10（金）	いちご豆乳	田舎寿司　かぼちゃのひじき煮 いんげんのみそ汁	黒砂糖蒸しパン	ちりめんじゃこ、ひじき、みそ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖	人参、ごぼう、かぼちゃ、玉ねぎ、いんげん
13（月）	ヨーグルト	トマトチキンのせごはん クリームコーンスープ　チーズ	ホワイトゼリー 菓　子	鶏肉、チーズ、牛乳、乳酸菌飲料、寒天	米、油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリンピース、トマト、クリームコーン、夏みかん缶
14（火）		ゆかりごはん　ツナと根菜の煮物 なすのみそ汁	レーズンロック クッキー	ツナ、みそ、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、バター、コーンフレーク	ゆかり粉、人参、玉ねぎ、グリンピース、なす、いんげん、レーズン
15（水）		鮭チャーハン　青のりポテト わかめスープ	りんごシャーベット 菓　子	鮭、青のり、わかめ、牛乳	米、油、じゃがいも、ふ	人参、しいたけ、ねぎ、グリンピース、コーン、玉ねぎ、りんごシャーベット
16（木）	ぶどう ジュース	ポークストロガノフ オニオンスープ　フルーツミックス	炒めビーフン	豚肉、生クリーム、牛乳、ベーコン	米、油、砂糖、バター、小麦粉、ビーフン	玉ねぎ、人参、グリンピース、トマト、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、いんげん、コーン
17（金）		《食育の日献立》 豚肉の生姜焼き丼 夏野菜のごま和え　冬瓜のスープ	冷製ヌードル ジュレソース	豚肉、牛乳、わかめ、寒天	米、油、かたくり粉、ごま、砂糖、米めん、ごま油	しょうが、玉ねぎ、コーン、人参、いんげん、きゅうり、冬瓜、万能ねぎ、ねぎ、夏みかん缶
18（土）		ひじきごはん さといものみそ汁　ヨーグルト	菓　子	鶏肉、ひじき、みそ、ヨーグルト、牛乳	米、砂糖、さといも	人参、しいたけ、いんげん、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 579kcal　たんぱく質 20.2g　脂肪 13.8g　塩分 2.4g

平成３０年８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）
20（月）	ヨーグルト	枝豆とじゃこのごはん カラフル豆腐　かぼちゃのみそ汁	ココアトースト	ちりめんじゃこ、豆腐、鶏肉、みそ、牛乳	米、油、かたくり粉、パン、砂糖、バター、ココア	枝豆、しょうが、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、かぼちゃ、万能ねぎ
21（火）		ごはん かじき鮪のみそマヨネーズ焼き 土佐和え　具だくさん汁	青のり揚げせんべい	めかじき、みそ、かつお節、牛乳、青のり	米、じゃがいも、米粉ラザニア、油、ノンエッグマヨネーズ	もやし、人参、キャベツ、大根、ねぎ、いんげん
22（水）		スタミナごはん　たたき胡瓜 小松菜のスープ	果物 菓子	豚肉、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、玉ねぎ、人参、にら、きゅうり、小松菜、えのきたけ、デラウェア
23（木）	ぶどうジュース	ほうれん草ロールパン 米粉パンプキンシチュー フレンチサラダ　フルーツゼリー	かやくごはん	鶏肉、牛乳、スキムミルク	パン、米粉、砂糖、油、米	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、レーズン、しいたけ、フルーツゼリー、たけのこ、しょうが
24（金）		トロピカルカレーライス コロコロサラダ　キャベツスープ	ピーチゼリー 菓子	豚肉、牛乳、寒天	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト、いんげん、パイン缶、大根、きゅうり、キャベツ、黄桃缶
25（土）		ソース焼きそば　中華コーンスープ フルーツ缶	菓子	豚肉、牛乳	中華めん、油、ごま油、かたくり粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、しいたけ、クリームコーン、チンゲン菜、黄桃缶、パイン缶
27（月）	フルーツゼリー	ごはん　のりの佃煮 豆腐のカレー煮　大根のみそ汁	フルーツヨーグルト	のり、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、こんにゃく、油、かたくり粉	玉ねぎ、人参、しいたけ、いんげん、大根、しめじ、万能ねぎ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶
28（火）	みかんジュース	ごはん　鮭の黄金焼き 煮びたし　なめこのみそ汁	蒸しじゃが	鮭、チーズ、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、バター、ノンエッグマヨネーズ	人参、キャベツ、もやし、ねぎ、なめこ
29（水）		スパゲッティミートソース きゅうりの華風漬け　青菜のスープ	りんごシャーベット 菓子	豚肉、チーズ、牛乳	スパゲティ、油、バター、小麦粉、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、きゅうり、小松菜、えのきたけ、ねぎ、りんごシャーベット
30（木）		ごまごはん　擬製豆腐 野菜炒め　玉ねぎのみそ汁	ラビットロールパンのジャムサンド	たまご、豆腐、みそ、牛乳	米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、パン、ブルーベリージャム	しいたけ、ねぎ、いんげん、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、大根、玉ねぎ
31（金）	いちご豆乳	ごはん　かじきまぐろの酢豚風 中華スープ	ももの米粉蒸しパン	めかじき、わかめ、豆腐、牛乳	米、かたくり粉、油、じゃがいも、砂糖、ごま油、米粉	しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、パイン缶、しいたけ、ねぎ、黄桃缶

食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

＜夏野菜プラス香味野菜＞
夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。

＜酸味を利用＞
焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。

＜カレー粉やガーリックを上手に＞
野菜炒めにカレー粉を加えて味をととのえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。