|  |
| --- |
| **令和元年６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(土) |  | そぼろまぜごはん玉ねぎのみそ汁　フルーツゼリー |  | 米粉ケーキ菓　子 | 鶏肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、米粉ケーキ | 人参、いんげん、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、フルーツゼリー |
| ３(月) | フルーツゼリー | ごはん　ひじきふりかけ麻婆豆腐　まいたけのみそ汁 |  | 黒糖くずもち | ひじき、豆腐、豚肉、みそ、きな粉、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、黒砂糖 | ゆかり、ねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうが、グリンピース、もやし、まいたけ、玉ねぎ、人参 |
| ４(火) |  | ≪歯と口の健康週間献立≫ミルクカレーライス大根とじゃこのサラダ小松菜のスープ　飲むヨーグルト |  | 豆乳ココア米粉蒸しパン | 鶏肉、スキムミルク、ちりめんじゃこ、豆乳、飲むヨーグルト、牛乳 | 胚芽米、小麦粉、油、砂糖、バター、米粉、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、コーン、ねぎ、小松菜、えのき茸 |
| ５(水) |  | ほうれん草ロールパンイタリアンハンバーグにんじんとコーンのグラッセわかめスープ　果物缶 |  | 果　物菓　子 | 豚肉、豆腐、スキムミルク、チーズ、わかめ、牛乳 | パン、油、バター、砂糖、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、コーン、トマト、キャベツ、黄桃缶、すいか |
| ６(木) | みかんジュース | ごはん　鶏肉の塩こうじからあげ海苔塩ナムル　なめこ汁 |  | カラメルりんごのケーキ | 鶏肉、海苔、豆腐、みそ、牛乳、スキムミルク | 米、かたくり粉、油、ごま油、バター、砂糖、小麦粉 | しょうが、ほうれん草、もやし、人参、ねぎ、なめこ、りんご缶 |
| ７(金) |  | 小魚ピラフ　鮭のムニエルキャベツとひじきのサラダクリームコーンスープ |  | 蒸しじゃが | ちりめんじゃこ、鮭、ひじき、牛乳 | 米、砂糖、油、米粉、バター、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、クリームコーン |
| ８(土) |  | かしわ南蛮うどんパインきんとん　牛乳 |  | フローズンフルーツゼリー菓　子 | 鶏肉、牛乳 | うどん、さつま芋、砂糖 | ねぎ、人参、しいたけ、青菜、パイン缶、フルーツゼリー |
| 1０ (月) | ヨーグルト | こんぶごはん　大根のスープ家常豆腐（ｼﾞｬ-ｼﾞｬﾝﾄﾞｳﾌ） |  | きなこトースト | 昆布、豚肉、生揚げ、みそ、牛乳、きな粉 | 米、砂糖、ごま油、パン、バター、かたくり粉 | たけのこ、人参、ねぎ、しいたけ、えのき茸、大根、玉ねぎ、しょうが |
| 1１ (火) |  | ≪入梅献立≫梅おかかごはん　豚肉の生姜焼きコロコロ野菜のごま酢サラダ厚揚げのみそ汁 |  | あじさい寒天菓　子 | 豚肉、かつお節、青のり、生揚げ、みそ、牛乳、寒天 | 米、油、かたくり粉、ごま、砂糖 | ゆかり、しょうが、にら、玉ねぎ、人参、きゅうり、大根、ねぎ、ぶどうジュース |
| 1２(水) |  | ポークビーンズライスみそドレッシングサラダ　もずくスープ |  | 果　物菓　子 | 豚肉、大豆、みそ、牛乳、もずく、豆腐 | 胚芽米、油、小麦粉、バター、砂糖 | 人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、万能ねぎ、さくらんぼ |
| 1３(木) | ぶどうジュース | スパゲッティシーフードソースフルーツミックス　ポテトスープ |  | ちりめんお焼き | いか、えび、めかじき、チーズ、生クリーム、ちりめんじゃこ、牛乳 | スパゲッティ、小麦粉、油、バター、じゃが芋、米、ごま | 人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト黄桃缶、りんご缶、パイン缶、チンゲン菜 |
| 1４(金) | いちご豆乳 | 田舎寿司　じゃが芋のごま酢和え擬製豆腐　キャベツのみそ汁 |  | カラフル揚げせんべい | 鶏肉、油揚げ、たまご、豆腐、みそ、牛乳 | 米、砂糖、油、ごま、じゃが芋、米粉ラザニア | ごぼう、人参、枝豆、ねぎ、いんげん、もやし、きゅうり、キャベツ |
| **≪１１日は入梅です≫**蒸し暑いと体力が消耗し、食欲もなくなります。食欲をアップする工夫や、体力の消耗を防ぐたんぱく質、エネルギー代謝に必要なビタミンＢ群、汗で失われる水分やミネラルをしっかり食事で摂りましょう。香辛料、香味野菜、酢、豚肉、大豆、海藻類がおすすめです！　　　　**≪歯と口の健康週間≫**　６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」。　正しい知識を身に付け、歯科疾患予防と早期発見・早期治療により歯の健康寿命を延ばし、健康の保持増進を図るものです。　給食は歯に良い食材を使用した献立です。 |

　　 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。





１日の平均栄養摂取量　エネルギー　６０１kcal　たんぱく質　２２.５g　脂肪　１５.３g　塩分　２.５g

|  |
| --- |
| **令和元年６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） |
| １５(土) |  | 焼きそばの野菜あんかけ中華スープ　フルーツ缶 |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華麺、油、かたくり粉、ごま油、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし、にら、チンゲン菜、コーン、りんご缶、黄桃缶 |
| １７(月) | フルーツゼリー | カラフル豆腐丼ゆかり和え　わかめのみそ汁 |  | ココアクッキー | 豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、かたくり粉、小麦粉、バター、砂糖 | 人参、玉ねぎ、枝豆、コーン、もやし、キャベツ、ねぎ、ゆかり |
| １８(火) |  | 米粉ロールパンアスパラのクリームシチュー野菜のカレーマリネ　果物缶 |  | しらすの佃煮ごはん | 鶏肉、スキムミルク、牛乳、しらす干し | パン、油、米粉、砂糖、じゃが芋、米 | 人参、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、セロリ、きゅうり、りんご缶、しょうが |
| １９(水) | ぶどうジュース | ≪食育の日献立≫黒米のごはん　なすと豆腐のみそ汁なんちゃってロールキャベツいんげん入りごま和え |  | 果　物菓　子 | 豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、粒状大豆タンパク、牛乳 | 米、黒米、かたくり粉、ごま、砂糖 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、しょうが、トマト、もやし、青菜、いんげん、なす、さくらんぼ |
| ２０(木) |  | ごはん　のりの佃煮かじき鮪の塩こうじ焼きジャーマンポテト　にらのみそ汁 |  | ドーナッツ | 海苔、めかじき、ベーコン、豆腐、みそ、牛乳、卵 | 胚芽米、砂糖、油、じゃが芋、小麦粉、バター | 玉ねぎ、人参、にら |
| ２１(金) |  | かつおと枝豆のごはんトマトのサラダ　キャベツスープ |  | アスパラとポテトのチーズ焼き | かつお、ベーコン、チーズ、牛乳 | 米、油、砂糖、じゃが芋 | ごぼう、人参、枝豆、しょうが、コーン、きゅうり、いんげん、キャベツ、トマト、えのき茸、玉ねぎ、アスパラガス |
| ２２(土) |  | 和風スパゲッティポテトコーンスープ　フルーツ缶 |  | 菓　子 | 豚肉、わかめ、牛乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン、りんご缶、黄桃缶 |
| 24(月) | ヨーグルト | ごはん　麻婆茄子春雨スープ |  | あんずケーキ | 豆腐、豚肉、牛乳、みそ、スキムミルク | ごま油、油、砂糖、春雨、米、かたくり粉、バター、小麦粉、あんずジャム | 人参、しいたけ、ねぎ、にら、なす、コーン、もやし |
| 2５(火) | みかんジュース | ゆかりごはん　白身魚の揚げ煮甘酢キャベツ　具だくさん汁 |  | 汁ビーフン | メルルーサ、豆腐、みそ、鶏肉、牛乳 | 米、かたくり粉、油、砂糖、じゃが芋、米麺、こんにゃく | ゆかり、キャベツ、きゅうり、ごぼう、人参、大根、ねぎ、万能ねぎ |
| 2６(水) |  | 鮭チャーハンかぼちゃの華風煮　豆腐のスープ |  | フルーツゼリー菓　子 | 鮭、豚肉、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖 | 人参、しいたけ、ねぎ、コーン、グリンピース、チンゲン菜、かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、フルーツゼリー |
| 2７ (木) |  | 米粉ロールパン　えのきのスープ豆腐と鶏肉のトマト煮　粉ふき芋 |  | 黒砂糖蒸しパン | 鶏肉、豆腐、生クリーム、牛乳 | パン、油、米粉、じゃが芋、小麦粉、黒砂糖 | 人参、玉ねぎ、トマト、コーン、えのき茸、万能ねぎ |
| ２８(金) | いちご豆乳 | スタミナごはん海苔和え　かぼちゃのみそ汁 |  | 焼きうどん | 豚肉、海苔、みそ、かつお節、牛乳 | 米、油、かたくり粉、うどん | しょうが、玉ねぎ、人参、にら、キャベツ、もやし、かぼちゃ、青菜、万能ねぎ、ピーマン |
| ２９(土) |  | ひじきごはん　じゃが芋のみそ汁　フルーツゼリー |  | 米粉ケーキ菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ、牛乳 | 米、油、じゃが芋、砂糖、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、しいたけ、グリンピース、いんげん、フルーツゼリー |
| **≪１９日(水)　食育の日献立≫**全国学校給食甲子園で日野第一小学校が優秀賞に輝いたメニューを参考にしました。お楽しみに！**≪６月は「食育月間」です！≫**　全ての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにする。「食」は子どもたちが豊かな人間性を育んでいく上で重要。また、２０～３０歳代の若い世代は食に関する知識を深め、意識を高めて健全な食生活を実践できるように食育を推進する。　　　　　（農林水産大臣決定） |

　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。



