|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和元年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  (木) | ぶどう  ジュース | ほうれん草ツイストパン  米粉パンプキンシチュー  野菜のカレーマリネ |  | かやくごはん | 鶏肉、牛乳、  スキムミルク | パン、米粉、砂糖、  油、米 | マッシュルーム、玉ねぎ、  かぼちゃ、人参、キャベツ、  セロリ、きゅうり、しいたけ、  たけのこ、しょうが |
| 2  (金) |  | ごはん　かじきのあずま煮風  ゆかり和え　豆腐のみそ汁 |  | 芋ようかん  菓　子 | めかじき、豆腐、みそ、  牛乳、粉寒天 | 米、砂糖、  かたくり粉、さつま芋 | しょうが、人参、もやし、  キャベツ、ゆかり、ねぎ、  しめじ |
| 3  (土) |  | カレーピラフ　ポテトコーンスープ  りんごのコンポート |  | フルーツゼリー  菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、コーン、  グリンピース、りんご缶、  クリームコーン、  フルーツゼリー |
| ５  (月) | ヨーグルト | カラフル豆腐丼　わかめの酢の物  ビーフンスープ |  | ぶどうゼリー  菓　子 | 豆腐、ツナ、わかめ、  牛乳、粉寒天 | 米、油、ごま油、  かたくり粉、砂糖、  ビーフン | ピーマン、玉ねぎ、人参、  キャベツ、きゅうり、もやし、  ねぎ、ぶどうジュース |
| ６  (火) |  | ごはん　のりの佃煮　鮭の塩麹焼き  キャベツとコーンのソテー  玉ねぎのみそ汁 |  | スパゲッティ  ナポリタン | のり、鮭、みそ、牛乳、  鶏肉 | 米、砂糖、  油、じゃが芋、  スパゲッティ | キャベツ、人参、コーン、  玉ねぎ、万能ねぎ、ピーマン |
| ７  (水) |  | パンプキンツイストパン  ブイヤベース　ピーチサラダ | 麦  茶 | アイスクリーム  菓　子 | めかじき、いか、えび、  アイスクリーム | パン、じゃが芋、油、  バター、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、トマト、枝豆、  大根、きゅうり、黄桃缶 |
| 8  (木) |  | 夏野菜チャーハン　たたき胡瓜  チンゲン菜のスープ　飲むヨーグルト |  | ブルーベリー  ジャムパン | 豚肉、豆腐、牛乳、  飲むヨーグルト | 米、油、砂糖、ごま油、  ブルーベリージャム、  パン | 人参、ねぎ、ピーマン、コーン、  枝豆、椎茸、きゅうり、  チンゲン菜 |
| 9  (金) | いちご  豆乳 | ごはん　昆布の佃煮  かじきと大根の煮物  キャベツのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 昆布、めかじき、みそ、  牛乳 | 米、砂糖、油、  かたくり粉 | 大根、いんげん、人参、もやし、  キャベツ、ねぎ、デラウエア |
| 10  (土) |  | 夏野菜ときのこのパスタ  ポテトスープ　フルーツ缶 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | ベーコン、牛乳 | スパゲッティ、油、  じゃが芋、米粉ケーキ | なす、トマト、ピーマン、  コーン、しめじ、人参、玉ねぎ、  りんご缶、黄桃缶 |
| 1３  (火) | フルーツ  ゼリー | バターライスのトマトチキンがけ  みそドレッシングサラダ  ポテトコーンスープ |  | 黒糖わらびもち  菓　子 | 鶏肉、みそ、牛乳、  粉寒天、きな粉 | 米、バター、油、砂糖、  じゃが芋、黒砂糖 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、  トマト、キャベツ、きゅうり、  もやし、コーン |
| 1４  (水) |  | 中華丼　かぼちゃのスープ  フルーツゼリー |  | クラッカーの  ジャムサンド | 鶏肉、えび、いか、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  クラッカー、  いちごジャム | 人参、玉ねぎ、枝豆、キャベツ、  椎茸、かぼちゃ、万能ねぎ、  フルーツゼリー |
| 1５  (木) | みかん  ジュース | ごまごはん　ツナじゃが  大根のみそ汁 |  | チーズクッキー | ツナ、みそ、牛乳、  チーズ | 米、ごま、じゃが芋、  油、砂糖、小麦粉、  バター | 人参、玉ねぎ、グリンピース、  大根、いんげん |
| 16  (金) |  | カレー風味ライスのクリームソースがけ  白玉ふのスープ　フルーツミックス |  | ハニーケーキ | 鶏肉、牛乳、わかめ、  スキムミルク | 米、油、米粉、ふ、  小麦粉、砂糖、バター、  はちみつ | 玉ねぎ、人参、枝豆、黄桃缶、  りんご缶、パイン缶、万能ねぎ |
| 17  (土) |  | 冷やしうどん　フルーツ缶  いちご豆乳 |  | フローズン  フルーツゼリー  菓　子 | ノンオイルツナ、牛乳、  わかめ、いちご豆乳 | うどん、砂糖 | きゅうり、もやし、人参、  りんご缶、黄桃缶、  フルーツゼリー |
| 1９  (月) | フルーツ  ゼリー | 《食育の日献立》  枝豆とじゃこのごはん  かじきと冬瓜の煮物　なすのみそ汁 |  | かぼちゃの  マーブルケーキ | ちりめんじゃこ、みそ、  めかじき、牛乳 | 米、もち米、砂糖、  かたくり粉、小麦粉、  バター、油 | 枝豆、とうがん、いんげん、  人参、なす、玉ねぎ、かぼちゃ |

　　 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 ６００kcal たんぱく質 20.９g　脂肪 14.８g　　塩分 2.５g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和元年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  (火) | みかん  ジュース | スパゲティカレーソース  青菜のスープ　フルーツミックス |  | わかめコーン  ごはん | 豚肉、牛乳、わかめ | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、米、  ごま油 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  エリンギ、黄桃缶、りんご缶、  パイン缶、ほうれん草、  キャベツ、コーン |
| 21  (水) |  | ごはん　おかかふりかけ  麻婆なす　かぼちゃのみそ汁 |  | りんごシャーベット  菓　子 | かつお節、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳 | 米、ごま、ごま油、油、  砂糖、かたくり粉 | 人参、ねぎ、椎茸、にら、  なす、かぼちゃ、万能ねぎ、  りんごシャーベット |
| 22  (木) |  | 親子丼　煮びたし  なめこ汁 |  | ピザ | 鶏肉、たまご、油揚げ、  豆腐、みそ、牛乳、  ツナ、チーズ | 米、砂糖、小麦粉、  ピザ生地 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、  いんげん、キャベツ、もやし、  ねぎ、なめこ、コーン |
| 23  (金) |  | ポークストロガノフ  フレンチサラダ　わかめスープ |  | フライドポテト | 豚肉、生クリーム、  わかめ、牛乳 | 米、油、砂糖、バター、  小麦粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、  マッシュルーム、トマト、  キャベツ、きゅうり、  レーズン、万能ねぎ |
| 24  (土) |  | 塩焼きそば　クリームコーンスープ  ぶどうジュース |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、ごま油 | 玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、  ピーマン、キャベツ、椎茸、  コーン、クリームコーン、  しょうが、ぶどうジュース |
| 26  (月) | ヨーグルト | ゆかりごはん　かじきのごま味噌かけ  野菜炒め　しめじのみそ汁 |  | ココアゼリー  菓　子 | めかじき、みそ、豆腐、  牛乳、粉寒天、  生クリーム | 米、ごま、砂糖、油、  砂糖、ココア,  ノンエッグマヨネーズ | ゆかり、しょうが、万能ねぎ、  人参、もやし、キャベツ、  ピーマン、しめじ |
| 27  (火) | ぶどう  ジュース | ごはん　豆腐のカレー煮  じゃがいものみそ汁 |  | マーラーカオ | 豆腐、豚肉、牛乳、  たまご、みそ | 米、油、砂糖、小麦粉、  かたくり粉、  じゃが芋、はちみつ | 玉ねぎ、人参、椎茸、  グリンピース、いんげん |
| 28  (水) |  | カラフルごはん  鶏肉のソテーオレンジソースがけ  コロコロサラダ　春雨スープ |  | 冷凍フルーツ  菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、バター、小麦粉、  油、砂糖、春雨、  マーマレードジャム | 人参、グリンピース、コーン、  大根、きゅうり、玉ねぎ、  チンゲン菜、パイン缶 |
| 29  (木) |  | ビビンバ　もずくスープ  じゃがいものごま酢和え |  | パンプキンパンの  ジャムサンド | 豚肉、もずく、豆腐、  牛乳 | 米、もち米、ごま油、  砂糖、じゃが芋、ごま、  パン、いちごジャム | コーン、人参、青菜、  きゅうり、万能ねぎ |
| 30  (金) | いちご  豆乳 | 《野菜の日献立》  スパイシーライス　夏野菜の炒め煮  キャベツスープ　フルーツミックス |  | 冷やし中華 | ベーコン、豚肉、牛乳 | 米、オリーブ油、  中華めん、ごま油、  砂糖 | にんにく、玉ねぎ、人参、  なす、トマト、かぼちゃ、  ピーマン、キャベツ、黄桃缶、  りんご缶、パイン缶、もやし、  きゅうり、コーン |
| 31  (土) |  | チャーハン　かぼちゃのひじき煮  もやしのスープ　フルーツゼリー |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、ひじき、わかめ、  牛乳 | 米、油、砂糖、  米粉ケーキ | 人参、ねぎ、コーン、椎茸、  グリンピース、かぼちゃ、  玉ねぎ、もやし、  フルーツゼリー |

　　 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。

野菜の日ってなに？？

8月31日は『野菜の日』です。「８(や)」「３(さ)」「１(い)」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会をはじめ9団体の関係組合が、昭和58年に定めました。

　植物が好調に育つこの時期は、身体によい働きをする野菜がたくさんあります。夏バテ防止に、また健康な身体を維持するためにも、しっかり野菜を食べましょう！

**30(金)**に**『野菜の日献立』**としてたっぷり野菜を使用していきます。

19日(月)は食育の日献立です☆

　太陽の光をいっぱい浴びて、大きく育った夏野菜を給食で使用します。青々としたインゲンや枝豆、紫色が鮮やかななす、今が旬の冬瓜（とうがん）やかぼちゃなど、夏野菜をたっぷりと使ったメニューです！

　夏野菜には水分やカリウムが多く含まれていて、身体にこもった熱をクールダウンしてくれる効果があります。



