|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和元年７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  (月) | ヨーグルト | 鶏五目ごはん　ゆかり和え  なめこのみそ汁 |  | 米粉マカロニの  黒蜜きな粉 | 鶏肉、油揚げ、豆腐、  みそ、牛乳、きな粉 | 米、油、米粉マカロニ、砂糖、黒砂糖 | ごぼう、人参、しいたけ、  いんげん、もやし、キャベツ、ゆかり、ねぎ、なめこ |
| 2  (火) |  | ごはん　かじき鮪の酢豚風  中華スープ |  | かぼちゃぼーろ | めかじき、わかめ、豆腐、牛乳 | 米、かたくり粉、油、じゃが芋、砂糖、  ごま油、バター | 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、かぼちゃ |
| 3  (水) |  | 肉味噌スパゲッティ　たたき胡瓜  レタスコーンスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | スパゲッティ、油、  砂糖、かたくり粉、  ごま油 | 人参、玉ねぎ、もやし、  しょうが、きゅうり、レタス、コーン、メロン |
| 4  (木) |  | チンジャオロースー丼  かぼちゃのひじき煮　しめじのみそ汁 |  | オレンジケーキ | 豚肉、ひじき、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、小麦粉、バター | しょうが、ピーマン、人参、  玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、  みかんジュース |
| 5  (金) | ぶどう  ジュース | 〈七夕献立〉  七夕寿司　鶏肉のごま照り焼き  天の川サラダ　短冊スープ  乳酸菌飲料 |  | 豆乳プリン  菓　子 | 油揚げ、鶏肉、豆乳、  乳酸菌飲料、牛乳、寒天 | 米、砂糖、小麦粉、  ごま、油、ごま油、ふ、いちごソース | 枝豆、かんぴょう、人参、  しいたけ、もやし、きゅうり、キャベツ、万能ねぎ |
| 6  (土) |  | 塩焼きそば　フルーツ缶  中華コーンスープ |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、ごま油、  かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、  ピーマン、キャベツ、しいたけ、しょうが、りんご缶、黄桃缶、クリームコーン、チンゲン菜 |
| 8  (月) | ヨーグルト | ゆかりごはん　麻婆豆腐  えのきのみそ汁 |  | じゃがバター  しょうゆ | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、バター、  じゃが芋 | ゆかり、人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、しょうが、大根、えのき茸 |
| 9  (火) |  | 親子丼　土佐和え  まいたけのみそ汁 |  | 青のり  揚げせんべい | 鶏肉、たまご、かつお節、みそ、牛乳、青のり | 米、砂糖、油、  米粉ラザニア | 人参、玉ねぎ、たけのこ、  いんげん、青菜、キャベツ、  まいたけ、大根、ねぎ |
| 10  (水) |  | ほうれん草ツイストパン  ブイヤベース  コロコロ野菜のごま酢サラダ  りんごのコンポート | 麦  茶 | アイスクリーム  菓　子 | すずき、いか、えび、  アイスクリーム | パン、じゃが芋、油、砂糖、ごま、米粉 | 玉ねぎ、人参、トマト、  いんげん、大根、きゅうり、りんご缶 |
| 11  (木) | みかん  ジュース | ごまごはん　豚肉の生姜焼き  粉ふき芋　大根のみそ汁 |  | 冷　麺 | 豚肉、油揚げ、みそ、  牛乳、わかめ | 米、ごま、油、砂糖、  かたくり粉、ごま油、  じゃが芋、米粉めん | しょうが、玉ねぎ、大根、青菜、きゅうり、人参、もやし |
| 12  (金) | いちご  豆乳 | 〈海の日献立〉  海鮮中華丼  夏野菜の和え物　春雨スープ |  | フルーツポンチ | めかじき、いか、えび、  牛乳 | 米、油、ごま油、  かたくり粉、砂糖、  春雨、サイダー | 人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しいたけ、なす、きゅうり、  いんげん、トマト、コーン、チンゲン菜、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、ぶどう缶、  みかんジュース |
| 13  (土) |  | ツナトマトライス  かぼちゃミルクスープ  フルーツゼリー |  | 米粉ケーキ  菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、コーン、  いんげん、トマト、かぼちゃ、  フルーツゼリー |
| 16  (火) | フルーツ  ゼリー | ポークビーンズライス  フレンチサラダ　オニオンスープ |  | やみつきトースト | 豚肉、大豆、牛乳、  チーズ | 米、油、砂糖、小麦粉、バター、パン | 人参、玉ねぎ、トマト、  キャベツ、きゅうり、レーズン、いんげん、コーン |
| 17  (水) |  | パンプキンツイスト  マカロニのクリーム煮  二色マッシュ　えのきのスープ |  | ゆでとうもろこし  菓　子 | 鶏肉、牛乳、豆腐、  スキムミルク | パン、マカロニ、油、バター、小麦粉、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、しめじ、  えのき茸、チンゲン菜、  とうもろこし |
| 18  (木) | ぶどう  ジュース | もずくどんぶり  胡瓜と大根の華風漬け  チンゲン菜のスープ |  | にんじんパンの  ジャムサンド | 豚肉、もずく、豆腐、  牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、パン、いちごジャム | 人参、ピーマン、コーン、  しょうが、きゅうり、大根、  玉ねぎ、チンゲン菜 |

　　 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 577kcal たんぱく質 20.7g　　脂肪 14.7g　　塩分 2.6g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和元年７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） |
| 19  (金) |  | 〈食育の日献立〉  枝豆とコーンのごはん  かじき鮪の夏野菜かけ  かぼちゃのグラッセ　冬瓜のみそ汁 |  | フルーツ  ヨーグルト | めかじき、油揚げ、  みそ、牛乳、  ヨーグルト | 米、もち米、油、ごま、砂糖、バター、  ノンエッグマヨネーズ | 枝豆、コーン、人参、  きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ、とうがん、ねぎ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、ぶどう缶 |
| 20  (土) |  | 冷やしうどん  じゃがいもの煮物　牛乳 |  | 菓　子 | ノンオイルツナ、  わかめ、牛乳 | うどん、砂糖、  じゃが芋 | きゅうり、もやし、人参 |
| 22  (月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ  肉豆腐　キャベツスープ |  | オレンジゼリー  菓　子 | かつお節、豚肉、豆腐、牛乳、寒天 | 米、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、グリンピース、キャベツ、みかんジュース |
| 23  (火) |  | ごぼうのたまごとじ丼  ごまあえ　豆腐のみそ汁 |  | 焼うどん | 豚肉、たまご、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、かつお節 | 米、油、砂糖、ごま、うどん | ごぼう、人参、玉ねぎ、  いんげん、もやし、青菜、  ねぎ、コーン、キャベツ、  ピーマン |
| 24  (水) |  | ゆかりごはん　鮭の黄金焼き  じゃがいものごま酢和え  板ふのみそ汁 |  | 日野産ブルーベリー  ﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ | 鮭、チーズ、  みそ、牛乳、  フローズンヨーグルト | 米、じゃが芋、  ごま、砂糖、ふ、  ノンエッグマヨネーズ | ゆかり、人参、きゅうり、  小松菜、玉ねぎ、  日野産ブルーベリー |
| 25  (木) | みかん  ジュース | ドックパン　金時豆と挽肉のカレー煮  茹でじゃが　彩りスープ |  | 梅おかかご飯 | 金時豆、豚肉、豆腐、牛乳、かつお節、  青のり | パン、油、小麦粉、  じゃが芋、米 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  マッシュルーム、チンゲン菜、  ねぎ、ゆかり |
| 26  (金) | いちご  豆乳 | 〈土用の丑の日献立〉  さんまのかば焼き丼  胡瓜のごまじょうゆ　なすのみそ汁 |  | 冷やし中華 | さんま、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、かたくり粉、  小麦粉、油、砂糖、  ごま油、中華めん | しょうが、きゅうり、  なす、玉ねぎ、もやし、  コーン |
| 27  (土) |  | ツナ和風スパゲッティ  野菜スープ　フルーツ缶 |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、えのき茸、  ピーマン、チンゲン菜、  りんご缶、黄桃缶 |
| 29  (月) | フルーツ  ゼリー | ごはん　人参そぼろ  かじきと大根の煮物  じゃがいものみそ汁 |  | サイダーポンチ | 鶏肉、めかじき、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、  かたくり粉、じゃが芋、  サイダー | 人参、大根、いんげん、  玉ねぎ、万能ねぎ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶 |
| 30  (火) |  | 夏野菜のカレーライス  パインサラダ　クリームコーンスープ |  | ホワイトゼリー  菓　子 | 豚肉、ベーコン、牛乳、乳酸菌飲料、寒天 | 米、油、バター、  小麦粉 | かぼちゃ、人参、玉ねぎ、  なす、トマト、いんげん、  キャベツ、きゅうり、コーン、  パイン缶、クリームコーン |
| 31  (水) |  | ごはん　スタミナ炒め  粉ふき芋　豆腐のスープ  フルーツゼリー |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、豆腐、牛乳 | 米、かたくり粉、  油、じゃが芋 | しょうが、玉ねぎ、人参、  キャベツ、もやし、ピーマン、コーン、チンゲン菜、  メロン、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。



海の日

のの日献立26日(金)

土用の丑の日にうなぎを食べるという習慣は、「丑の日に『う』の字がつくものを食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まりました。土用の丑の日とは、立秋前の18日間のうち、日替わりで割り当てられている十二支が、丑である日のことです。

今年は27日(土)で、保育園では26日(金)にさんまをうなぎにみたてて、かば焼き丼にします。

夏を乗り切るために、体力のつくものを食べていた先人たち。その知恵を生かして、猛暑であるこの時期を乗り切りましょう！

海の日とは、もともとは明治天皇に由来する「海の記念日」という民間での記念日でした。その後、この記念日を国民の祝日にしようとの運動が大きくなり、「海の恩恵に感謝し、海洋国家日本の繁栄を祝う」という趣旨のもと、1996年「海の日」として国民の祝日に制定されました。

世界中でも海の日を祝日にしているのは日本だけだそうです。海に感謝し、海ごみゼロウィークのような活動がどんどん広がっていくといいですね。

保育園では海の日にちなんで、海の恵みを多く取り入れた献立にしました。