



平成18年1月

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)
4 (水)	オレンジジュース	ツナピラフ ポテトスープ チーズ	麦 茶 菓 子	ツナ、チーズ	米、バター、油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、コーン、 グリーンピース
5 (木)		ゆかりごはん さばの磯風味焼 切り干し大根煮 白玉ふのみそ汁	 レーズン蒸しパン	さば、みそ、青のり、ひじき、 牛乳、スキムミルク、麩	米、さとう、じゃが芋、小麦粉	人参、切り干し大根、しいたけ、 きぬさや、玉ねぎ、レーズン
6 (金)		スパゲッティカレーソース 白菜スープ フルーツミックス	 七草がゆ	ツナ、チーズ、わかめ、牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、米	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、 白菜、えのきたけ、大根、かぶ、 せり、果物缶
7 (土)		五目うどん 牛乳 りんごとさつま芋の重ね煮	 菓 子	ツナ、うずら卵、わかめ、牛乳	うどん、さとう、さつま芋、バター	人参、ねぎ、しいたけ、りんご
10 (火)	ヨーグルト	たまごみそのまぜごはん 根菜の煮物 まいたけのみそ汁	 黒糖クッキー	卵、鶏肉、みそ、牛乳	米、油、さとう、バター、じゃが芋、 小麦粉、小麦粉、黒さとう	ごぼう、たけのこ、人参、大根、 れんこん、いんげん、もやし、 まいたけ、万能ねぎ
11 (水)		あんずジャムコップ グラタン 華風漬 キャベツコーンスープ	 お汁粉 菓 子	鶏肉、チーズ、豆腐、小豆、 牛乳	パン、バター、油、小麦粉、パン粉、 さとう、ごま油、白玉粉、 あんずジャム	玉ねぎ、人参、しめじ、大根、 きゅうり、キャベツ、コーン
12 (木)		はいがごはん 揚魚のみそだれかけ のり和え 豆腐のすまし汁	 果物 菓 子	めかじき、みそ、のり、豆腐、 牛乳	米、小麦粉、油、さとう、ごま	人参、白菜、青菜、しいたけ、 ねぎ、果物
13 (金)		マーガリンコップ ハンバーグ 温野菜 かぶのスープ	 蒸かし芋 菓 子	豚肉、卵、牛乳、わかめ、豆腐	パン、マーガリン、油、さつま芋、 パン粉	玉ねぎ、キャベツ、人参、かぶ、 かぶの葉
14 (土)		ソース焼きそば 中華スープ	 菓 子	豚肉、牛乳	中華麺、じゃが芋、油、ごま油	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、 しいたけ、コーン、チンゲン菜
16 (月)	ヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	 おからケーキ	豆腐、豚肉、みそ、牛乳、卵、 おから	米、油、さとう、春雨、小麦粉、 バター、ごま	人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、 もやし、にら、グリーンピース、 レーズン
17 (火)		マーブルハニーサンド 魚のマヨネーズ焼き パインサラダ たまごスープ	 ワンタンスープ	タラ、みそ、豆腐、卵、豚肉、 牛乳	パン、はちみつ、マーガリン、 マヨネーズ、さとう、油、 ワンタン皮、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり、パイン、 玉ねぎ、もやし、ねぎ、青菜、 万能ねぎ

 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 576kcal

たんぱく質 20.7g

























脂肪 16.2g



塩分 2.6g

平成18年1月

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)
18 (水)		はいがごはん 肉じゃが こんぶのつくだ煮 かぶのみそ汁	 果物  菓子	こんぶ、豚肉、油揚げ、牛乳、みそ	米、さとう、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、グリーンピース、かぶ、かぶの葉、果物
19 (木)	りんごジュース	いちごジャムコップ 鮭とポテトのチーズ焼き 甘酢キャベツ えのきのスープ	 ごまかりんとう	鮭、チーズ、牛乳	パン、いちごジャム、じゃが芋、油、さとう、小麦粉、ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、えのきたけ、青菜
20 (金)		ごはん 土佐和え 五目たまご焼き 大根のみそ汁	 黒みつ団子	卵、豆腐、ひじき、かつお節、みそ、麩、牛乳	米、油、さとう、白玉粉、黒さとう	人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、白菜、もやし、大根、ねぎ
21 (土)		和風スパゲッティ ミルクスープ 果物	 菓子	ベーコン、わかめ、牛乳	スパゲッティ、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、チンゲン菜、コーン、果物
23 (月)	ヨーグルト	ごはん 三色ソテー 豚肉の生姜焼き 具たくさん汁	 はいがマーガリンコップ  果物	豚肉、みそ、牛乳	米、油、じゃが芋、パン、マーガリン	玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、ごぼう、大根、ねぎ、果物
24 (火)		ミルクツイストパン じゃがいものごま酢あえ 白身魚のあけぼの揚げ チンゲン菜のスープ	 いかげそ入り  お好み焼き	メルルーサ、牛乳、卵、いか、青のり、かつお節	パン、小麦粉、油、じゃが芋、マヨネーズ、ごま	人参、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン、キャベツ、ねぎ
25 (水)		小魚ピラフ ビーフンスープ コロコロサラダ	 果物  菓子	ちりめんじゃこ、豆腐、牛乳	米、バター、油、ピーン	人参、玉ねぎ、ピーマン、大根、きゅうり、にら、きくらげ、果物
26 (木)	りんごジュース	二色サンド(マーガリン・ブルーベリー) ポークシチュー フレンチサラダ	 わかめうどん	豚肉、わかめ、牛乳	パン、マーガリン、ブルーベリージャム、じゃが芋、バター、小麦粉、うどん	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト、キャベツ、きゅうり、ねぎ
27 (金)		ごまごはん かぼちゃスープ 蝦仁豆腐	 すいとん	鶏肉、えび、豆腐、うずら卵、牛乳	米、油、小麦粉、白玉粉、ごま	人参、チンゲン菜、万能ねぎ、かぼちゃ、大根、しいたけ、青菜
28 (土)		ひじきごはん みそ汁 果物	 菓子	ツナ、高野豆腐、ひじき、みそ、牛乳	米、さとう、じゃが芋	人参、いんげん、果物、玉ねぎ、えのきたけ
30 (月)	ヨーグルト	茶めし おでん 白菜のみそ汁	 パンプディング	ちくわ、さつまあげ、つみれ、こんぶ、わかめ、みそ、卵、牛乳、スキムミルク	米、じゃが芋、さとう、パン、バター	人参、大根、玉ねぎ、白菜、レーズン
31 (火)		セサミマーガリンコップ 豆腐のカレークリーム煮 青菜のスープ ゆでブロッコリー	 磯風おやき	豆腐、ベーコン、青のり、かつお節、牛乳	パン、マーガリン、油、バター、小麦粉、米	玉ねぎ、人参、ホワイトマッシュルーム、ブロッコリー、青菜、コーン

 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。