

























平成18年3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)
1 (水)		かきあげ丼 甘酢キャベツ じゃがいものみそ汁	 果物 菓 子	大豆、エビ、卵、牛乳、みそ、 わかめ	米、さとう、じゃがいも、小麦粉、 かたくり粉、油	コーン、玉葱、人参、いんげん、 キャベツ、胡瓜、果物
2 (木)	りんごジュース	マーガリンコップ 中華サラダ ヘルシーシュウマイ きくらげスープ	 磯風おやき	豚肉、おから、卵、かつお節、 青のり、ひじき、牛乳、豆腐	パン、マーガリン、米、春雨、 パン粉、油、しゅうまいの皮、 かたくり粉、さとう	しいたけ、ねぎ、グリーンピース、 生姜、人参、キャベツ、胡瓜、 きくらげ
3 (金)		ひなちらし かじき鮭の照り焼き 三色野菜 菜の花のすまし汁	 桃ゼリー・苺 菓 子	油あげ、たまご、めかじき、 豆腐、牛乳	米、油、さとう	人参、しいたけ、かんぴょう、 絹さや、生姜、大根、胡瓜、人参、 菜の花、苺、白桃缶
4 (土)		和風スパゲティ さつま芋のグラッセ 野菜スープ	 チーズ 菓 子	ツナ缶、チーズ、牛乳	スパゲティ、油、バター、さとう、 さつまいも	玉葱、人参、えのき草、ピーマン、 キャベツ、コーン
6 (月)	ヨーグルト	ごはん 西湖豆腐 大根のみそ汁	 かぼちゃのケーキ	豆腐、豚肉、油あげ、みそ、 卵、牛乳	米、油、さとう、かたくり粉、 小麦粉、バター、ごま油	生姜、筍、人参、ねぎ、トマト、 グリーンピース、大根、絹さや、 南瓜
7 (火)		パン盛り合せ パインサラダ シーフードのクリームシチュー	 みそラーメン	スキムミルク、みそ、わかめ、 めかじき、えび、牛乳	パン、苺ジャム、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、中華麺、ごま油	人参、ホワイトマッシュルーム、ね ぎ、玉葱、グリーンピース、キャベツ、 胡瓜、もやし、コーン、パン缶
8 (水)	オレンジ ジュース	チャーハン 青菜のスープ じゃがいものごま酢和え	 果物 菓 子	豚肉、卵、豆腐、牛乳	米、油、じゃがいも、ごま、 さとう、油	人参、しいたけ、ねぎ、 グリーンピース、コーン、胡瓜、 青菜、玉葱、果物
9 (木)		ミルクツイストパン 白菜のスープ ポテトコロケ 温野菜	 ごまダレ団子	豚肉、卵、わかめ、みそ、牛乳	パン、じゃがいも、油、パン粉、 小麦粉、上新粉、白玉粉、ごま、 さとう、かたくり粉	玉葱、キャベツ、人参、白菜、 青菜
10 (金)		小魚のかやくごはん 麸のみそ汁 かじきと大根の煮物	 ロッククッキー	油あげ、京ちりめんじゃこ、 めかじき、豆腐、麸、卵、牛乳	米、小麦粉、バター、さとう、油、 コーンフレーク、里芋	人参、ごぼう、大根、万能葱、 レーズン
11 (土)		肉うどん 果物 じゃがいもと人参の含め煮	 菓 子	豚肉、牛乳	うどん、さとう、じゃがいも	しいたけ、人参、玉葱、 青菜、果物缶
13 (月)	ヨーグルト	バターライスのクリームソースかけ 野菜のカレーマリネ えのきのスープ	 きなこトースト	えび、きなこ、牛乳、 スキムミルク	米、バター、油、小麦粉、パン、 さとう、マーガリン	玉葱、人参、ホワイトマッシュル ーム、グリーンピース、いんげん、え のきたけ、胡瓜、キャベツ、セロリ
14 (火)		お赤飯 のしどり 煮しめ 麸のすまし汁	 二色ドーナッツ	ササゲ、鶏肉、高野豆腐、卵、 みそ、わかめ、牛乳、昆布、麸	米、モチ米、ごま、パン粉、 さとう、油、じゃがいも、 小麦粉、バター	ねぎ、人参、しいたけ、みつば、 いんげん
15 (水)		胚芽ハニーコップ 白身魚のみそマヨネーズ焼き キャベツとヒジキのサラダ ミネストローネ	 果物 菓 子	メルルーサ、みそ、ベーコン、 牛乳、ひじき	パン、はちみつ、マーガリン、 マヨネーズ、じゃがいも、 シエルマカロニ	人参、キャベツ、胡瓜、ピーマン、 トマト、果物

 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。

平成18年3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)
16 (木)		スパゲティミートソース フルーツミックス わかめのスープ	イカ下足入り お好み焼き	豚肉、チーズ、卵、かつお節、 牛乳、わかめ、いか下足、 青のり	スパゲティ、油、小麦粉、 マヨネーズ	玉葱、人参、ピーマン、果物缶、ホ ワイトマッシュルーム、えのきた け、いんげん、キャベツ、ねぎ
17 (金)	りんごジュース	ゆかりごはん 肉じゃが なめこ汁	がんづき	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、じゃがいも、油、さとう、 小麦粉、黒さとう、ごま	人参、玉葱、いんげん、なめこ、 ねぎ
18 (土)		ソース焼きそば(うずらの卵のせ) コーンスープ	チーズ 菓 子	豚肉、チーズ、牛乳、 うずらの卵	中華麺、油、じゃがいも、 かたくり粉	人参、玉葱、キャベツ、もやし、 しいたけ、チンゲン菜、コーン
20 (月)	みかんジュース	豚肉とごぼうのまぜごはん 五目豆 ニラのみそ汁	炒めビーフン	豚肉、大豆、牛乳、昆布、みそ、 ベーコン	米、モチ米、油、じゃがいも、 ビーフン、さとう	生姜、ごぼう、人参、蓮根、 しいたけ、ニラ、玉葱、ピーマン、 キャベツ
22 (水)		小魚ピラフ 春雨スープ かぼちゃの華風煮	果 物 菓 子	ちりめんじゃこ、豚肉、牛乳	米、春雨、バター、さとう、油	人参、玉葱、ピーマン、南瓜、 ねぎ、グリーンピース、きくらげ、 青梗菜、果物
23 (木)		杏ジャムサンド スペニッシュオムレツ コロコロ野菜のごま酢サラダ キャベツのスープ	和風雑炊	ベーコン、スキムミルク、卵、 チーズ、しらす干し、みそ、 牛乳	パン、杏ジャム、じゃがいも、 米、バター、油、ごま、さとう	玉葱、人参、ピーマン、大根、 胡瓜、キャベツ、コーン、 えのきたけ、しいたけ
24 (金)		ごまごはん じゃがいもと人参のひじき煮 鮭フライ 豆腐のみそ汁	フランスパンの フレンチトースト	鮭、豆腐、油あげ、みそ、ヒジキ、 卵、スキムミルク、牛乳	米、ごま、小麦粉、パン粉、油、 じゃがいも、パン、さとう、 バター	人参、ねぎ
25 (土)		ツナライス ミルクスープ 果物	菓 子	ツナ缶、牛乳	米、バター、じゃがいも	人参、玉葱、ピーマン、コーン、 青梗菜、果物缶
27 (月)	ヨーグルト	ごはん のりの佃煮 焼きししゃも 切り干し大根の含め煮 具だくさん汁	にゅう麺	のり、ししゃも、さつまあげ、 油あげ、わかめ、みそ、牛乳	米、油、じゃがいも、そう麺、 さとう	切り干し大根、人参、ごぼう、 大根、ねぎ
28 (火)		セサミマーガリンサンド 粉吹き芋 豆腐のそぼろあんかけ いんげんのスープ	チーズクッキー	豆腐、豚肉、牛乳、 麸、チーズ	パン、マーガリン、ごま油、 バター、小麦粉、かたくり粉、 じゃがいも	人参、玉葱、しいたけ、もやし、 ピーマン、いんげん
29 (水)		親子丼 小魚和え かぶのみそ汁	果 物 菓 子	鶏肉、卵、しらす干し、 油あげ、牛乳、みそ	米、さとう	人参、玉葱、えのきたけ、みつば、 青菜、もやし、かぶ、果物
30 (木)	りんごジュース	苺ジャムサンド ステック野菜のマヨネーズ添え ポトフ チーズ	オレンジゼリー 菓 子	豚肉、チーズ、牛乳	パン、苺ジャム、油、マヨネーズ、 さとう、じゃがいも	人参、玉葱、キャベツ、セロリ、 グリーンピース、大根、胡瓜、 みかん缶、オレンジジュース
31 (金)		ポークビーンズライス オニオンスープ みそドレッシングサラダ	洋梨のケーキ	大豆、豚肉、卵、牛乳、みそ	米、バター、小麦粉、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、 もやし、えのきたけ、コーン、 洋梨缶

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 604kcal

たんぱく質 21.7g

脂肪 17.4g

塩分 2.8g