


















平成18年4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 (土)	 菓子	ツナスパゲティ 果物 ミルクスープ	 菓子	ツナ、牛乳	スパゲティ、油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、ピーマン、 さやいんげん、コーン、果物
3 (月)	ヨーグルト	ゆかりごはん 麻婆豆腐 ぶのスープ	 ホットケーキ	豆腐、豚肉、みそ、麩、卵、牛乳	米、油、さとう、小麦粉、バター、 はちみつ	人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース
4 (火)	 菓子	ごはん 和風ハンバーグ キャベツソテー 青菜のみそ汁	 揚げ野菜	豚肉、豆腐、卵、牛乳、みそ、 ひじき、青のり	米、油、パン粉、さとう、 じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、人参、青菜、 えのき茸、かぼちゃ
5 (水)	 菓子	チキンライス 大根とコーンのサラダ わかめスープ	 果物 菓子	鶏肉、豆腐、牛乳、わかめ	米、バター、油、さとう、 じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 大根、きゅうり、コーン、ねぎ、 えのき茸、果物
6 (木)	りんごジュース	苺ジャムコッペパン 豆腐と鶏肉のトマト煮 粉ふきいも いんげんのスープ	 和風ぞうすい	鶏肉、豆腐、しらす干し、牛乳	パン、苺ジャム、生クリーム、 じゃがいも、小麦粉、バター、油、 米	玉ねぎ、人参、さやいんげん、 キャベツ、大根、えのき茸、 しいたけ、青菜
7 (金)	 菓子	ミルクカレーライス フルーツミックス かぶのスープ	 かぼちゃ寒天 菓子	豚肉、豆腐、スキムミルク、牛乳	米、油、バター、小麦粉、さとう、 じゃがいも	人参、玉ねぎ、果物缶、かぶ、 かぶの葉、かぼちゃ
8 (土)	 菓子	五目うどん 果物 牛乳	 菓子	ツナ、牛乳	うどん、さとう	人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、 果物缶
10 (月)	ヨーグルト	三色まぜごはん 土佐和え 大根のみそ汁	 蒸しじゃが	豚肉、卵、豆腐、みそ、牛乳、 かつお節	米、さとう、油、じゃがいも、 バター	人参、もやし、青菜、大根、ねぎ
11 (火)	りんごジュース	マーガリンコッペ かじき鮪の変わり焼き キャベツとひじきのサラダ 絹さやのスープ	 わかめうどん	めかじき、みそ、ヨーグルト、 ひじき、油揚げ、わかめ、牛乳	パン、マーガリン、マヨネーズ、 さとう、じゃがいも、うどん、油	パセリ、人参、キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ、絹さや、ねぎ
12 (水)	 菓子	鮭ごはん キャベツのごま和え 根菜のみそ汁	 果物 菓子	鮭、豆腐、牛乳、みそ	米、ごま、さとう、じゃがいも	絹さや、キャベツ、もやし、人参、 大根、ごぼう、ねぎ、果物缶
13 (木)	 菓子	黒砂糖マーガリンコッペパン コーンポテト マカロニのクリーム煮 豆腐のスープ	 りんごゼリー 菓子	鶏肉、牛乳、スキムミルク、豆腐	パン、マカロニ、油、バター、 小麦粉、じゃがいも、さとう、 マーガリン	玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、 青菜、りんごジュース
14 (金)	 菓子	ごはん 昆布の佃煮 ひじきのみそ汁 新じゃがいものそばろ煮	 バタークッキー	昆布、鶏肉、油揚げ、ひじき、 みそ、牛乳	米、じゃがいも、油、さとう、 小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、絹さや、えのき茸、 ねぎ、大根

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4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)
15 (土)	菓子	上海焼きそば 中華コーンスープ	チーズ菓子	豚肉、チーズ、牛乳	中華麺、じゃがいも、油、ごま油	人参、キャベツ、ねぎ、もやし、しいたけ、コーン、ちんげん菜
17 (月)	ヨーグルト	ふわふわ丼 しらすの和え物 じゃがいものみそ汁	黒ごまトースト	豚肉、豆腐、麩、卵、しらす干し、みそ、牛乳	米、さとう、じゃがいも、パン、マーガリン、ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース、もやし、青菜、大根、さやいんげん
18 (火)	りんごジュース	ミックスサンド 鮭とポテトのチーズ焼き コロコロサラダ 春雨スープ	にゅう麺	鮭、チーズ、油揚げ、わかめ、牛乳	パン、マーガリン、あんずジャム、じゃがいも、油、さとう、春雨、そうめん	人参、玉ねぎ、ピーマン、大根、きゅうり、コーン、もやし、きくらげ
19 (水)		カレーライス パインサラダ にらのスープ	果物菓子	豚肉、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、パイン缶、えのき茸、にら、果物
20 (木)		セサミパンズパン ミートローフ 温野菜 生揚げのスープ	磯ごはん	豚肉、おから、牛乳、卵、わかめ、生揚げ、青のり、かつお節	パン、油、パン粉、米	玉ねぎ、コーン、グリーンピース、人参、キャベツ、ねぎ
21 (金)		しらすまぜごはん 鶏肉のごま照り焼き 煮びたし まいたけのみそ汁	ドーナッツ	しらす干し、鶏肉、麩、卵、みそ	米、さとう、小麦粉、ごま、油、バター	人参、もやし、青菜、まいたけ、万能ねぎ
22 (土)		鶏ぞうすい かぼちゃのひじき煮 牛乳	菓子	鶏肉、ひじき、牛乳	米、さとう	しいたけ、大根、人参、ねぎ、青菜、かぼちゃ
24 (月)	ヨーグルト	チャーハン ナムル たまごスープ	焼きうどん	豚肉、豆腐、卵、かつお節、牛乳	米、油、ごま油、さとう、うどん	人参、ねぎ、しいたけ、グリーンピース、もやし、きゅうり、玉ねぎ、万能ねぎ、キャベツ、ピーマン
25 (火)		パンの盛り合わせ クリームシチュー みそドレッシングサラダ	フルーツゼリー菓子	めかじき、スキムミルク、みそ、牛乳	パン、マーガリン、バター、油、小麦粉、さとう、じゃがいも	人参、玉ねぎ、ホワイトマッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、もやし、果物缶
26 (水)		ごはん 魚のみそ焼き 野菜の煮物 しいたけのすまし汁	果物菓子	メルルーサ、鶏肉、麩、みそ、牛乳	米、さとう、油、じゃがいも	人参、大根、玉ねぎ、しいたけ、さやいんげん、ねぎ、果物
27 (木)		スパゲティミートソース フルーツのヨーグルトかけ オニオンスープ	みそすいとん	豚肉、チーズ、ヨーグルト、油揚げ、みそ、牛乳、スキムミルク	スパゲティ、油、さとう、小麦粉、白玉粉、ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホワイトマッシュルーム、果物缶、コーン、大根、青菜
28 (金)	りんごジュース	たけのこごはん 豆腐のそぼろあんかけ かぶのみそ汁	二色クッキー	油揚げ、豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、ごま油、さとう、小麦粉、バター	たけのこ、人参、玉ねぎ、しいたけ、もやし、ピーマン、かぶ、かぶの葉

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 21.1g

脂肪 16.3g

塩分 2.6g