














平成18年5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 (月)	ヨーグルト	ごはん おかかぶりかけ カレー肉じゃが キャベツのみそ汁	 角切りりんごのゼリー菓子	かつお節、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳	米、ごま、じゃがいも、さとう、油	人参、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、りんご缶、りんごジュース
2 (火)		ミルクパンズ ハンバーグ 英字マカロニスープ スナップエンドウと人参の塩ゆで みかんジュース	 抹茶蒸しパン	豚肉、卵、牛乳、豆腐	パン、油、パン粉、マカロニ、小麦粉、さとう、バター	玉ねぎ、スナップエンドウ、人参、パセリ、みかんジュース
6 (土)		五目うどん 南瓜の甘煮 牛乳	 菓子	ツナ、牛乳	うどん、さとう	人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、かぼちゃ
8 (月)	ヨーグルト	ハッシュドポークスライス 大根としらすのサラダ えのきのスープ	 きなこ揚げパン	豚肉、しらす干し、きなこ、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、さとう、パン	玉ねぎ、人参、ホワイトマッシュルーム、グリーンピース、大根、えのきたけ、コーン、青菜
9 (火)		マーガリンコップ 豆腐と鶏肉のトマト煮 青のりポテト わかめスープ	 甘みそごはん たたききゅうり	豆腐、わかめ、みそ、牛乳、青のり	パン、マーガリン、油、小麦粉、バター、生クリーム、じゃがいも、春雨、米、ごま、さとう	玉ねぎ、人参、きゅうり
10 (水)		ゆかりごはん ツナとかぶの煮物 豚汁	 そらまめ菓子	ツナ、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、さとう、じゃがいも、油	かぶ、かぶの葉、人参、ごぼう、大根、ねぎ、そらまめ
11 (木)	りんごジュース	パンの盛り合わせ 春野菜のシチュー コロコロ野菜のごま酢サラダ	 甘辛団子	鶏肉、牛乳、スキムミルク、豆腐	パン、マーガリン、じゃがいも、油、バター、小麦粉、さとう、ごま、白玉粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、アスパラガス、大根、きゅうり
12 (金)		ごはん 五目卵焼き 土佐和え 油揚げのみそ汁	 ソース焼きそば	卵、豆腐、ひじき、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳	米、油、さとう、中華麺	人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、青菜、もやし、ねぎ、絹さや、キャベツ
13 (土)		和風わかめスパゲティ 野菜スープ 果物	 菓子	ベーコン、わかめ、牛乳	スパゲティ、油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、コーン、キャベツ、果物缶
15 (月)	ヨーグルト	鮭チャーハン みそドレッシングサラダ 生揚げのスープ	 あんずジャム サンド	鮭、みそ、生揚げ、牛乳	米、油、さとう、パン、あんずジャム	人参、しいたけ、ねぎ、グリーンピース、コーン、キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、青菜
16 (火)		ダイスチーズパン しゅうまい きくらげときゅうりの華風漬け ビーフンスープ	 洋梨のケーキ	豚肉、豆腐、卵、牛乳、チーズ	パン、パン粉、ごま油、ビーフン、しゅうまいの皮、小麦粉、さとう、バター、油	ねぎ、しいたけ、コーン、グリーンピース、きゅうり、きくらげ、玉ねぎ、にら、洋梨缶
17 (水)		ピースごはん かじきのみそ焼き 煮浸し かきたま汁	 果物菓子	めかじき、みそ、卵、牛乳	米、さとう、油	グリーンピース、キャベツ、青菜、玉ねぎ、しめじ、万能ねぎ、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。

1日の平均栄養摂取量

エネルギー 596kcal

たんぱく質 21.4g

脂肪 17.5g



塩分 2.9g

平成18年5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 (木)	りんごジュース	ミックスサンド 豆腐のカレークリーム煮 塩ゆでアスパラ チンゲン菜のスープ	 いももち	豆腐、ベーコン、牛乳、 スキムミルク	パン、莓ジャム、油、バター、 小麦粉、じゃがいも、さとう	玉ねぎ、人参、ホワイトマッシュ ルーム、アスパラガス、チンゲン 菜、キャベツ、えのきたけ
19 (金)		田舎寿司 大正金時の煮豆 じゃがいものみそ汁	 コーンマフィン	しらす干し、卵、油揚げ、牛乳、 みそ、金時豆	米、さとう、じゃがいも、小麦粉、 バター、油	人参、ごぼう、絹さや、コーン
20 (土)		焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ	 チーズ 菓 子	豚肉、うずらの卵、チーズ、牛乳	中華麺、油、じゃがいも、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、 にら、チンゲン菜
22 (月)	ヨーグルト	カレーライス パインサラダ 豆腐のスープ	 人参ゼリー 菓 子	豚肉、豆腐、牛乳	米、油、バター、小麦粉、さとう、 じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、パイン缶、 青菜、ねぎ、オレンジジュース
23 (火)		マーガリンコッペ 白身魚のきのこ焼き 人参のグラッセ キャベツスープ	 しょうゆ ラーメン	メルルーサ、チーズ、わかめ、 牛乳	パン、マーガリン、油、バター、 さとう、中華麺、ごま油	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、 しいたけ、人参、キャベツ、 コーン
24 (水)		ごはん 豚肉の生姜焼き のりあえ煮 具だくさん汁	 フルーツの ヨーグルトかけ	豚肉、のり、油揚げ、みそ、 ヨーグルト	米、油	玉ねぎ、青菜、もやし、ごぼう、 大根、ねぎ、果物缶
25 (木)		セサミパンズパン 魚のフライ 温野菜 かぼちゃスープ	 ちりめんおやき	めかじき、卵、牛乳、 京ちりめんじゃこ	パン、小麦粉、パン粉、油、米、 ごま	キャベツ、人参、かぼちゃ、 万能ねぎ
26 (金)	りんごジュース	菜の花ごはん 春野菜の煮物 かぶのみそ汁	 レーズン パンズパン	卵、みそ、鶏肉、豆腐、牛乳	米、さとう、油、じゃがいも、 パン	絹さや、人参、たけのこ、ごぼう、 ふき、さやいんげん、かぶ、 かぶの葉
27 (土)		ツナピラフ ミルクスープ 果物	 菓 子	ツナ、牛乳	米、バター、油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、グリーンピース、 コーン、キャベツ、果物缶
29 (月)	ヨーグルト	ひじきふりかけごはん 家常豆腐 だいこんのみそ汁	 チーズクッキー	ひじき、生揚げ、豚肉、板ふ、 わかめ、みそ、牛乳、チーズ	米、ごま、ごま油、さとう、 小麦粉、バター	たけのこ、人参、しいたけ、ねぎ、 大根
30 (火)		肉みそスパゲティ スティックサラダ もやしのスープ	 ピザトースト	豚肉、みそ、豆腐、ベーコン、 牛乳、チーズ	スパゲティ、油、さとう、パン	玉ねぎ、人参、もやし、大根、 きゅうり、さやいんげん、 ピーマン、トマト
31 (水)		なまりのインディアンピラフ じゃがいものごま酢和え 青菜のスープ	 果 物 菓 子	なまり節、牛乳	米、さとう、バター、じゃがいも、 ごま	人参、レーズン、グリーンピース、 きゅうり、玉ねぎ、青菜、 キャベツ

 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。