























平成18年6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 (木)	りんごジュース	ミルクパンズパン かぼちゃのコロッケ 温野菜 青菜のスープ	 わんたんスープ	豚肉、卵、豆腐、牛乳	パン、油、小麦粉、パン粉、 わんたんの皮、ごま油	南瓜、玉葱、キャベツ、人参、 青菜、もやし、ねぎ、チンゲンサイ
2 (金)		三色そばろ寿司 キャベツのゆかり和え すまし汁	 黒みつ団子	鶏挽肉、たまご、豆腐、牛乳	米、油、白玉粉、上新粉、黒砂糖、 さとう	人参、グリーンピース、キャベツ、 えのき茸、万能葱
3 (土)		ソース焼きそば 中華コーンスープ 果物	 菓 子	豚肉、うずらの卵、牛乳	中華麺、じゃがいも、ごま油	玉葱、人参、もやし、ピーマン、 キャベツ、しいたけ、チンゲンサイ、 コーン、果物缶
5 (月)	ヨーグルト	麦ごはん 焼きししゃも 金平煮 豆腐のみそ汁	 がんづき	ししゃも、豚肉、豆腐、みそ、 牛乳	米、米粉麦、じゃがいも、ごま油、 小麦粉、黒砂糖、ごま、さとう	人参、ごぼう、しいたけ、 さやいんげん、ねぎ、青菜
6 (火)		杏ジャムコッペ シーフードグラタン キャベツとヒジキのサラダ わかめスープ	 カミカミ大豆	めかじき、エビ、牛乳、 スキムミルク、大豆、チーズ、 わかめ、青のり、ヒジキ、白玉粉	パン、杏ジャム、油、バター、 パン粉、小麦粉	玉葱、人参、ホワイトマッシュルーム、 胡瓜、南瓜、キャベツ
7 (水)	オレンジジュース	ごぼうのドライカレー じゃがいもと胡瓜のごま酢和え 春雨スープ	 果 物 菓 子	豚肉、牛乳	米、バター、油、じゃがいも、 ごま、春雨、さとう	人参、玉葱、ごぼう、ピーマン、 レーズン、コーン、胡瓜、 さやえんどう、果物
8 (木)		マーガリンサンド 南瓜の華風煮 三色野菜 きくらげスープ	 お好み焼き	豚肉、卵、牛乳、青のり	パン、マーガリン、小麦粉、油、 さとう、マヨネーズ	南瓜、ねぎ、グリーンピース、大根、 人参、胡瓜、きくらげ、玉葱、 もやし、キャベツ
9 (金)		胚芽ごはん 生揚げと根菜のそばろ煮 板麩のみそ汁	 マーブルケーキ	生揚げ、豚肉、牛乳、卵、 スキムミルク、みそ、板麩	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、 バター、さとう	しいたけ、人参、大根、玉葱、 さやいんげん、ねぎ、青菜
10 (土)		あんかけごはん 野菜スープ	 菓 子	豚肉、牛乳	米、油、じゃがいも	玉葱、人参、キャベツ、もやし、 にら、しいたけ、コーン
12 (月)	ヨーグルト	ピピンバ シーチキン煮 わかめとごまのスープ	 あじさい寒天 菓 子	豚肉、たまご、ツナ、わかめ、 牛乳	米、ごま油、油、さとう、 じゃがいも、ごま	もやし、人参、青菜、さやいんげん、 ねぎ、果物、ぶどうジュース
13 (火)		黒ざとうねじりパン 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのソテー いんげんのスープ	 じゃこの香り飯 たたき胡瓜	メルルーサ、牛乳、チーズ、 京ちりめんじゃこ	パン、マヨネーズ、パン粉、油、 米、ごま油、さとう	玉葱、ホワイトマッシュルーム、 パセリ、キャベツ、人参、コーン、 さやいんげん、えのき茸、胡瓜
14 (水)		ごはん 昆布の佃煮 豆腐のそばろあんかけ じゃがいものみそ汁	 果 物 菓 子	豆腐、豚肉、みそ、牛乳、昆布	米、さとう、ごま油、じゃがいも	ピーマン、玉葱、人参、筍、万能葱、 果物
15 (木)		ハニーコッペ カラフルオムレツ 豆のサラダ コーンスープ	 焼きうどん	卵、ベーコン、スキムミルク、 チーズ、豚肉、牛乳、金時豆	パン、はちみつ、マーガリン、 バター、油、うどん	人参、玉葱、ニラ、大根、胡瓜、 コーン、キャベツ、ピーマン、 しいたけ

 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 592kcal

たんぱく質 22g






















脂肪 17.4g



塩分 2.7g

平成18年6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 (金)	りんごジュース	さんまのかば焼き丼 ごま和え もやしのみそ汁	 マーガリンサンド 枝 豆	さんま、青のり、豆腐、油あげ、 みそ、枝豆、牛乳	米、片栗粉、小麦粉、油、ごま、 さとう、パン、マーガリン	キャベツ、青菜、人参、もやし
17 (土)		ツナスパゲティ ミルクスープ 果物	 菓 子	ツナ、牛乳	スパゲティ、油、じゃがいも	玉葱、人参、ピーマン、 さやいんげん、コーン、果物缶
19 (月)	ヨーグルト	おかかふりかけごはん 西湖豆腐 なすのみそ汁	 バタークッキー	かつお節、豆腐、豚肉、油あげ、 みそ、牛乳	米、ごま、さとう、ごま油、小麦粉、 バター	筍、人参、ねぎ、しいたけ、 ホールトマト、グリーンピース、 玉葱、なす
20 (火)		二色サンド マカロニと野菜のソテー クリームシチュー	 麦 茶 みそおやき	めかじき、エビ、牛乳、みそ、 スキムミルク、ショルダーベーコン	パン、マーガリン、苺ジャム、ごま、 じゃがいも、バター、小麦粉、 シエルマカロニ、さとう、油	人参、玉葱、ホワイトマッシュルーム、 グリーンアスパラガス、キャベツ
21 (水)		五目おこわ 中華和え 白玉麩のみそ汁	 果 菓 物 子	豚肉、白玉麩、豆腐、みそ、 ひじき、牛乳	米、モチ米、油、ごま油、さとう	人参、しいたけ、筍、小松菜、 キャベツ、もやし、大根、 さやいんげん、果物
22 (木)	オレンジジュース	セサミパンズパン イタリアンハンバーグ かぼちゃのグラッセ チンゲン菜のスープ	 みそすいとん	豚肉、牛乳、スキムミルク、卵、 チーズ、油あげ、みそ、わかめ	パン、パン粉、油、バター、さとう、 小麦粉、白玉粉	トマト、南瓜、チンゲンサイ、 コーン、人参、大根、青菜、玉葱
23 (金)		ごはん かじきまぐろの甘辛揚げのり和え 大根ときのこのみそ汁	 にんじんと きなこのケーキ	めかじき、のり、みそ、きなこ、 卵、牛乳	米、片栗粉、さとう、ごま、小麦粉、 バター、油	人参、もやし、青菜、大根、 しめじ、しいたけ、レーズン
24 (土)		肉うどん にんじんとじゃがいもの煮物 チーズ	 菓 子	豚肉、チーズ、牛乳	うどん、さとう、じゃがいも	玉葱、しいたけ、青菜、人参
26 (月)	ヨーグルト	小魚ピラフ キャベツのそぼろ炒め えのきのスープ	 ツナトースト	豚肉、牛乳、京ちりめんじゃこ、 ツナ	米、バター、パン、マヨネーズ、 じゃがいも、油	人参、玉葱、コーン、キャベツ、 ピーマン、えのき茸、青菜
27 (火)		マーガリンコップ 魚のステーキ コーンポテト キャベツのスープ	 フルーツ白玉ポンチ	めかじき、豆腐、牛乳	パン、マーガリン、片栗粉、油、 ごま、さとう、じゃがいも、白玉粉	人参、玉葱、胡瓜、トマト、 コーン、キャベツ、さやえんどう、 果物缶
28 (水)	りんごジュース	ゆかりごはん 高野豆腐入り筑前煮 わかめのみそ汁	 果 菓 物 子	鶏肉、高野豆腐、わかめ、豆腐、 みそ、牛乳	米、米粒麦、さとう、じゃがいも、 油	ごぼう、人参、しいたけ、筍、 さやいんげん、玉葱、果物
29 (木)		スパゲティシーフードソース パインサラダ かぼちゃのスープ	 炒めビーフン	イカ、エビ、チーズ、ベーコン、 牛乳	スパゲティ、油、生クリーム、 ビーフン	キャベツ、胡瓜、パイン缶、南瓜、 万能葱、人参、玉葱、ピーマン、 コーン、ホワイトマッシュルーム
30 (金)		親子丼 小魚和え なめこ汁	 ピーチゼリー 菓 子	鶏肉、卵、しらす干し、豆腐、 みそ、牛乳	米、さとう	人参、玉葱、えのき茸、みつば、 青菜、もやし、なめこ、ねぎ、 黄桃缶

 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。