



















平成18年7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)		チキンライス 野菜スープ 果物	 菓 子	鶏肉、牛乳	米、バター油、じゃがいも	玉葱、人参、グリーンピース、 チンゲンサイ、果物
3 (月)	ヨーグルト	ごはん スタミナ炒め 粉ふきいも なすのみそ汁	 黒糖ケーキ	豚肉、油揚げ、牛乳、みそ、卵、 スキムミルク	米、油、じゃがいも、黒砂糖、 小麦粉、バター	玉葱、人参、キャベツ、もやし、 にら、なす
4 (火)		ミルクパンズパン フィッシュフライ 温野菜 コーンス-プ	 にんじんとあげの御飯	鮭、卵、牛乳、油揚げ	パン、パン粉、油、米、さとう、 小麦粉	キャベツ、人参、玉葱、コーン、 万能葱
5 (水)		ごはん のりの佃煮 <small>ジャーレントーフ</small> 蝦仁豆腐 じゃがいものみそ汁	 果 物 菓 子	鶏肉、豆腐、えび、のり、 うずらの卵、みそ、牛乳	米、じゃがいも、油、さとう、 片栗粉	人参、チンゲンサイ、玉葱、ねぎ、 しいたけ、いんげん、果物
6 (木)	りんごジュース	二色サンド かぼちゃのシチュー キャベツとひじきのサラダ	 冷やしそうめん	鶏肉、牛乳、スキムミルク、 ひじき、わかめ	パン、マーガリン、バター、 杏ジャム、油、小麦粉、そうめん、 さとう	玉葱、人参、かぼちゃ、 ホワイトマッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、果物缶
7 (金)		七夕献立 七夕寿司 土佐和え 魚のみそマヨネーズ焼き 天の川スープ	<small>みかんジュース</small> 星型パン	卵、めかじき、みそ、かつお節	米、さとう、油、ピーマン、 マヨネーズ、パン	人参、かんぴょう、しいたけ、 きぬさや、キャベツ、もやし、 オクラ、みかんジュース
8 (土)		焼きそばの野菜あんかけ ミルクスープ	 菓 子	豚肉、牛乳	中華麺、油、じゃがいも、片栗粉	玉葱、人参、もやし、にら、 キャベツ、チンゲンサイ
10 (月)	ヨーグルト	ごはん たまごみそ ゆかり和え 豚汁	 ブルーベリークッキー	卵、みそ、豚肉、豆腐、牛乳	米、さとう、油、じゃがいも、 小麦粉、バター、ブルーベリージャム	人参、もやし、キャベツ、ごぼう、 大根、こんにゃく、ねぎ
11 (火)		アイスクリーム型パン ひまわり蒸し 野菜炒め 豆腐のスープ	 フライドポテト	豚肉、卵、牛乳、豆腐、わかめ	パン、パン粉、油、じゃがいも、 片栗粉	玉葱、コーン、人参、もやし、 キャベツ、ピーマン
12 (水)		麦ごはん 肉じゃが えのきたけのみそ汁	麦 茶	豚肉、油揚げ、みそ、 フロースヨーグルト	米、麦、じゃがいも、油、さとう	人参、玉葱、グリーンピース、 えのきたけ、青菜、ねぎ
13 (木)	りんごジュース	胚芽マーガリンコッペ 豆腐のハンバーグ ナムル レタスとトマトのスープ	 スパゲッティナポリタン	豚肉、ひじき、豆腐、卵、牛乳、 ベーコン	パン、マーガリン、パン粉、油、 さとう、ごま油、片栗粉、 スパゲッティ	玉葱、人参、青菜、もやし、 レタス、トマト
14 (金)		ポークビーンズライス ピーチサラダ チンゲンサイのスープ	 パンプディング	大豆、豚肉、豆腐、牛乳、 スキムミルク、卵	米、バター、小麦粉、さとう、油、 パン	人参、玉葱、大根、黄桃缶、 きゅうり、チンゲンサイ、レーズン

 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。

1日の平均栄養摂取量

エネルギー 592kcal

たんぱく質 21.2g





















脂肪 16.8g



塩分 2.6g

平成18年7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)		冷やしうどん じゃがいもの煮物 牛乳	 菓 子	ツナ、わかめ、牛乳	うどん、さとう、じゃがいも	きゅうり、もやし、人参
18 (火)	ヨーグルト	海の日献立 シーフードカレー フルーツミックス 板麩のスープ	 磯風団子	めかじき、いか、えび、板ふ、 青のり、牛乳	米、油、バター、小麦粉、上新粉、 白玉粉、片栗粉	人参、玉葱、グリーンピース、 ホワイトマッシュルーム、ねぎ、 トマト、青菜、果物缶
19 (水)		ミックスサンド 豆腐のサラダ風 グリーンポテト ベーコンのスープ	 果 物 菓 子	豆腐、ベーコン、牛乳	パン、いちごジャム、さとう、 マーガリン、ごま油、ごま、 じゃがいも	人参、もやし、きゅうり、パセリ、 玉葱、きぬさや、果物
20 (木)		スパゲッティミートソース 夏野菜のサラダ きくらげのスープ	 オレンジゼリー 菓 子	豚肉、豆腐、牛乳、粉チーズ	スパゲッティ、油、小麦粉、 さとう	玉葱、人参、ピーマン、ねぎ、きくらげ、 ホワイトマッシュルーム、なす、みかん缶、 きゅうり、いんげん、トマト、オレンジジュース
21 (金)	りんごジュース	さんまのかば焼き丼 わかめの酢の物 油揚のみそ汁	 ゆでとうもろこし 菓 子	さんま、青のり、わかめ、油揚、 みそ、牛乳	米、麦、小麦粉、片栗粉、油、 さとう、じゃがいも	きゅうり、もやし、ねぎ、 とうもろこし
22 (土)		チャーハン 中華コーンスープ	 菓 子	豚肉、うずらの卵、牛乳	米、油、ごま油、片栗粉	人参、ねぎ、グリーンピース、 しいたけ、玉葱、コーン、 チンゲンサイ
24 (月)	ヨーグルト	ごはん 麻婆なす しめじのみそ汁	 ぶどうマーガリンコッパ	豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、油、ごま油、さとう、片栗粉、 マーガリン、パン	なす、人参、ねぎ、しいたけ、 にら、しめじ、玉葱、青菜
25 (火)		ミルクツイストパン コロコロサラダ ツナとポテトのチーズ焼き にらのスープ	 にんじん蒸しパン	ツナ、チーズ、卵、牛乳	パン、じゃがいも、油、小麦粉、 さとう、バター	玉葱、ピーマン、赤ピーマン、 大根、人参、きゅうり、コーン、 にら、もやし、えのきたけ
26 (水)		ごはん おかかぶりかけ かじき鮭の酢豚風 いんげんのスープ	麦 7-ズンヨーグルト 茶 菓 子	かつお節、めかじき、 フローズンヨーグルト	米、ごま、片栗粉、油、じゃがいも、 さとう	玉葱、人参、ピーマン、しいたけ、 パイン缶、いんげん、コーン
27 (木)	りんごジュース	杏ジャムコッパ マカロニのクリーム煮 野菜のカレーマリネ わかめスープ	 ちりめんおやき	鶏肉、スキムミルク、牛乳、豆腐、 わかめ、ちりめんじゃこ	パン、マカロニ、杏ジャム、バター、 小麦粉、油、米、ごま、さとう	玉葱、人参、ホワイトマッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、万能葱
28 (金)		ゆかりごはん 五目たまご焼き 煮浸し かぼちゃのみそ汁	 冷やし中華	卵、豆腐、ひじき、みそ、牛乳	米、油、さとう、中華麺、ごま油	人参、玉葱、たけのこ、しいたけ、 キャベツ、もやし、かぼちゃ、 きゅうり、果物缶
29 (土)		和風ツナスパゲッティ ポテトのスープ チーズ	 菓 子	ツナ、わかめ、牛乳、チーズ	スパゲッティ、油、じゃがいも	玉葱、人参、ピーマン、えのきたけ、 コーン
31 (月)	ヨーグルト	鶏そぼろごはん 華風漬け かきたま汁	 ココアトースト	鶏肉、高野豆腐、卵、豆腐、牛乳	米、さとう、油、ごま油、片栗粉、 パン、マーガリン	人参、玉葱、きぬさや、きゅうり、 大根、万能葱

 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。