
























平成18年8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 (火)		ごはん 鶏肉の照り焼き 磯和え たぬき汁	 甘辛団子	鶏肉、みそ、牛乳、青のり	米、さとう、小麦粉、油、ごま油、 じゃがいも、白玉粉、上新粉、片栗粉	キャベツ、青菜、人参、だいこん、 絹さや、ねぎ、こんにゃく
2 (水)		中華丼 ナムル オニオンスープ	 果 物 菓 子	豚肉、いか、えび、牛乳	米、片栗粉、さとう、油	人参、玉葱、キャベツ、にら、 しいたけ、もやし、きゅうり、 えのきたけ、コーン、果物
3 (木)	オレンジ ジュース	ミックスサンド 魚のマヨネーズ焼き 粉ふきいも レタスとトマトのスープ	 冷やしうどん	めかじき、牛乳、粉チーズ、わかめ	パン、あんずジャム、マーガリン、 マヨネーズ、パン粉、じゃがいも、 うどん、さとう	玉葱、ホワイトマッシュルーム、 パセリ、レタス、トマト、 きゅうり、みかん缶
4 (金)		夏野菜のカレーライス スティックサラダ 春雨スープ	 ゆでとうもろこし 菓 子	豚肉、豆腐、牛乳	米、油、バター、小麦粉、さとう、 春雨	かぼちゃ、人参、玉葱、なす、トマト、 いんげん、大根、きゅうり、にら、 とうもろこし
5 (土)		ソース焼きそば 野菜スープ	 菓 子	豚肉、うずらの卵、牛乳	中華麺、じゃがいも、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
7 (月)	ヨーグルト	じゃこの香り飯 たたききゅうり かぼちゃの華風煮 もやしのスープ	 ハニーケーキ	ちりめんじゃこ、豚肉、牛乳、卵	米、さとう、油、小麦粉、はちみつ、 バター、ごま油	かぼちゃ、ねぎ、グリーンピース、 もやし、人参、玉葱
8 (火)	りんごジュース	黒砂糖パン カラフルオムレツ 野菜炒め かぶのスープ	 蒸しじゃが	卵、ツナ、スキムミルク、チーズ、 牛乳	パン、バター、油、じゃがいも	人参、玉葱、にら、ピーマン、 キャベツ、かぶ、かぶの葉、 ねぎ
9 (水)		ごはん シーホー豆腐 絹さやのみそ汁	麦 フローズンヨーグルト 茶 菓 子	豆腐、豚肉、ふ、フローズンヨーグル ト	米、油、さとう、片栗粉、じゃがいも、 ごま油	たけのこ、しいたけ、人参、ねぎ、 トマト、グリーンピース、絹さや
10 (木)		ビビンバ 甘酢キャベツ かぼちゃのスープ	 果 物 クラッカーサンド	豚肉、卵、牛乳	米、さとう、油、クラッカー、 梅ジャム、ごま油	もやし、人参、青菜、かぼちゃ、 万能葱、キャベツ、きゅうり、 果物
11 (金)		ごはん のりの佃煮 肉じゃが なめこ汁	 マカロニソテー	のり、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、 牛乳	米、さとう、じゃがいも、油、 マカロニ	人参、玉葱、こんにゃく、 いんげん、なめこ、ねぎ、 キャベツ
12 (土)		冷やしそうめん じゃがいものひじき煮 牛乳	 菓 子	ツナ、わかめ、ひじき、牛乳	そうめん、さとう、じゃがいも、油	きゅうり、人参、コーン
14 (月)	みかんジュース	エビピラフ だいこんとコーンのサラダ きくらげのスープ	 洋梨ゼリー 菓 子	えび、牛乳	米、バター、油、じゃがいも、さとう	人参、玉葱、グリーンピース、大根、 きゅうり、コーン、りんごジュース、 絹さや、きくらげ、洋梨缶
15 (火)		スパゲッティツナソース 三色ソテー 海草スープ	 みそおやき	ツナ、粉チーズ、わかめ、みそ、牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、 じゃがいも、米、ごま、さとう	人参、玉葱、グリーンピース、 トマト、いんげん

 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 569kcal

たんぱく質 20.4g

脂肪 18.0g

塩分 2.6g

平成18年8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 (水)		かきあげ丼 かぼちゃの甘煮 ふのみそ汁	果 菓 子	大豆、干しえび、ふ、みそ、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、油、さとう	コーン、玉葱、人参、いんげん、 かぼちゃ、切干大根、果物
17 (木)		マーガリンコップ チキンハンバーグ 塩ゆで野菜 いんげんのスープ	カレーうどん	鶏肉、豆腐、卵、牛乳	パン、マーガリン、油、パン粉、 片栗粉、さとう、うどん	玉葱、きゅうり、人参、大根、 いんげん、コーン、青菜
18 (金)		ごまごはん マーボー豆腐 えのきのスープ	フルーツケーキ	豆腐、豚肉、みそ、卵、スキムミルク、 牛乳	米、ごま、油、さとう、片栗粉、 小麦粉、バター	人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、 グリーンピース、キャベツ、 えのき茸、果物缶
19 (土)		あんかけごはん 中華スープ 牛乳	菓 子	豚肉、牛乳	米、油、片栗粉、じゃがいも、ごま油	玉葱、人参、キャベツ、にら、 しいたけ、チンゲンサイ、もやし
21 (月)	ヨーグルト	かまめし ごまあえ なすのみそ汁	炒めビーフン	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、 ベーコン、	米、さとう、油、ごま、ビーフン	玉葱、人参、こんにゃく、グリーンピー ス、もやし、キャベツ、なす、ピーマ ン、コーン
22 (火)		ハッシュドポークライス パインサラダ 青菜のスープ	レーズン蒸しパン	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉、 さとう	玉葱、人参、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、 パイン缶、青菜、ねぎ、レーズン
23 (水)		ごはん 白身魚の南蛮漬け 煮浸し 根菜のみそ汁	麦 フローズンヨーグルト 茶 菓 子	メルルーサ、豆腐、みそ、 フローズンヨーグルト	米、小麦粉、片栗粉、油、さとう、 じゃがいも	ねぎ、キャベツ、人参、もやし、 ごぼう、大根、こんにゃく
24 (木)	りんごジュース	苺ジャムコップ 豆腐と鶏肉のトマト煮 茹でいんげん きのごスープ	ひじきごはん	鶏肉、豆腐、油揚げ、ひじき、牛乳	パン、苺ジャム、油、バター、小麦粉、 生クリーム、米、ごま油、さとう	玉葱、人参、いんげん、えのきたけ、 しいたけ、しめじ
25 (金)		親子丼 のり和え キャベツのみそ汁	ピザトースト	鶏肉、卵、のり、豆腐、みそ、ツナ、 チーズ、牛乳	米、さとう、パン、油	人参、玉葱、えのきたけ、みつば、 青菜、もやし、ピーマン、キャベツ
26 (土)		冷やし中華 果物 牛乳	菓 子	わかめ、ツナ、うずらの卵、牛乳	中華麺、ごま油、さとう	きゅうり、人参、もやし、果物
28 (月)	ヨーグルト	ごぼうのドライカレー みそドレッシングサラダ にらのスープ	ピーチゼリー 菓 子	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、バター、油、さとう	人参、玉葱、ごぼう、黄桃缶、ピーマ ン、レーズン、コーン、キャベツ、 きゅうり、もやし、にら
29 (火)	りんごジュース	ミルクツイストパン なすと豚肉のチーズ焼き 青のりポテト わかめスープ	黒みつ団子	豚肉、チーズ、わかめ、ふ、牛乳、 青のり	パン、油、白玉粉、片栗粉、さとう	なす、玉葱、ピーマン、トマト
30 (水)		ごはん 鮭の照り焼き 野菜の煮物 豆腐のみそ汁	果 菓 子	生鮭、牛乳、豆腐	米、油、じゃがいも	人参、しいたけ、大根、いんげん、 青菜、万能葱、果物
31 (木)		肉みそスパゲティ フルーツのヨーグルトかけ チンゲンサイのスープ	いももち	豚肉、スキムミルク、ヨーグルト、 牛乳、みそ	スパゲティ、油、さとう、片栗粉、 バター	人参、玉葱、もやし、チンゲンサイ、 コーン、果物缶

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。