




















平成18年10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)
2 (月)	ヨーグルト	ごはん おかかぶりかけ 豆腐のカレー煮 きのこのスープ	 ピーチゼリー ゆで栗、菓子	牛乳、豆腐、豚肉、かつお節	米、さとう、片栗粉、油、栗、 ごま	玉葱、人参、しいたけ、木くらげ、 グリーンピース、しめじ、もやし、 コーン
3 (火)		ミルクツイストパン カリコリスラダ ポテトオムレツ ふのスープ	 焼きうどん	牛乳、ベーコン、卵、かつお節	パン、バター、油、じゃがいも、 白玉麩、うどん	人参、玉葱、グリーンピース、 キャベツ、大根、胡瓜、青菜、 ねぎ、ピーマン
4 (水)		ごはん かじきのみそ焼き 磯あえ 根菜汁	 果物 菓子	牛乳、めかじき、みそ、油あげ	米、さとう、じゃがいも、油	キャベツ、もやし、人参、青のり、 大根、ごぼう、ねぎ、果物
5 (木)	りんごジュース	ぶどうコッペ 肉団子のもち米むし 温野菜 かぶのスープ	 パンナップケーキ	牛乳、豚肉、卵、スキムミルク あから	パン、片栗粉、パン粉、さとう、 バター、もち米、じゃがいも、 小麦粉	しいたけ、ねぎ、人参、かぶ、 コーン、生姜、バイン缶
6 (金)		わかめごはん ヒレカツ ポイルキャベツ 板麩のみそ汁	 甘辛団子	牛乳、豚肉、卵、わかめ	米、ごま、小麦粉、パン粉、 白玉粉、さとう、油、ふ、みそ、 上新粉	キャベツ、人参、えのき草、大根、 ねぎ
7 (土)		五目うどん かぼちゃの甘煮 牛乳	 チーズ 菓子	牛乳、ツナ、チーズ	うどん、さとう	人参、玉葱、しいたけ、 さやいんげん、南瓜
10 (火)	ヨーグルト	ハニーサンド 大根とコーンのサラダ キャロットシチュー 果物	 ブルベリークッキー	牛乳、とり肉、スキムミルク	パン、マーガリン、はちみつ、 じゃがいも、油、バター、小麦粉、 ブルーベリージャム	玉葱、人参、 ホワイトマッシュルーム、大根、 胡瓜、ホールコーン、果物
11 (水)		中華丼 たたき胡瓜 春雨スープ	 果物 菓子	牛乳、豚肉、エビ、イカ	米、片栗粉、油、さとう、ごま油、 春雨	人参、玉葱、にら、キャベツ、 チンゲンサイ、木くらげ、しいたけ、 胡瓜、玉葱、果物
12 (木)		セサミバンズ 和風ハンバーグ 三色ソテー キャベツスープ	 利久まんじゅう	牛乳、豚肉、豆腐、卵	パン、油、パン粉、バター、小豆、 さとう、じゃがいも、黒さとう	玉葱、さやいんげん、人参、 キャベツ、玉葱、コーン
13 (金)		ひじきごはん 焼きししゃも さつまいもと人参の甘煮 大根のみそ汁	 にゅう麺	牛乳、油あげ、ししゃも、豆腐、 みそ、ひじき、わかめ	米、もち米、さつまいも、さとう、 そう麺	人参、大根、青菜、ねぎ、 さやえんどう
14 (土)		ツナスパゲッティ ミルクスープ 果物	 菓子	牛乳、ツナ	スパゲッティ、じゃがいも、油	人参、玉葱、コーン、果物
16 (月)	ヨーグルト	麦ごはん たまごみそ 肉じゃが 豆腐のみそ汁	 黒さとうマーガリンコッペ 果物	牛乳、たまご、みそ、豚肉、豆腐	米、米粒麦、さとう、油、 じゃがいも、パン、マーガリン	人参、玉葱、さやいんげん、ねぎ、 青菜、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 597kcal

たんぱく質 21.5g

脂肪 17.2g

塩分 2.7g

