














平成18年12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 (金) |  | わかめごはん 煮びたし 五目たまご焼き ジャが芋のみそ汁 |  黒みつ団子の きなこかけ | 牛乳、卵、豆腐、ふ、わかめ、 みそ、きなこ | 米、ごま、油、さとう、じゃが芋、 白玉粉、上新粉、黒さとう | にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 しいたけ、キャベツ、もやし、 ネギ |
| 2 (土) |  | あんかけごはん 中華スープ 果物 |  菓 子 | 牛乳、豚肉 | 米、油、片栗粉、ごま油 | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、ニラ、しいたけ、 じゃが芋、チンゲン菜、果物 |
| 4 (月) | ヨーグルト | きのこおこわ ぶり大根 田舎汁 |  おからケーキ | 牛乳、油あげ、卵、ぶり、豆腐、 みそ、おから | 米、もち米、さとう、油、 こんにゃく、じゃが芋、 小麦粉、バター | にんじん、しめじ、しいたけ、 大根、ごぼう、ネギ、レーズン |
| 5 (火) |  | 苺ジャムサンド カレーカリフラワー オニオンスープ マカロニのクリーム煮 ミントマトのオイル焼き |  パインゼリー 菓 子 | 牛乳、鶏肉、スキムミルク | パン、苺ジャム、マカロニ、 油、バター、小麦粉 | にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン 菜、カリフラワー、ミニトマト、いん げん、りんごジュース、パイン(缶) |
| 6 (水) |  | ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋とにんじんの甘煮 かぶのみそ汁 |  果 物 菓 子 | 牛乳、メルルーサ、みそ、生あげ | 米、片栗粉、油、さつま芋、 さとう | にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 ピーマン、かぶ、かぶの葉、 果物 |
| 7 (木) | りんごジュース | マーガリンサンド れんこん入りハンバーグ ごまポテト 三色ソテー 春雨スープ | 麦 茶 みそラーメン | 鶏肉、おから、卵、豆腐、 みそ、うずらの卵 | パン、マーガリン、油、パン粉、 片栗粉、さとう、じゃが芋、ごま、 バター、春雨、生中華麺、ごま油 | れんこん、玉ねぎ、にんじん、 いんげん、コーン、チンゲン菜、 もやし、ネギ、しいたけ |
| 8 (金) |  | ゆかりごはん 白菜の土佐和え 納豆のかき揚げ もやしのみそ汁 |  手作り ツナコーンパン | 牛乳、納豆、卵、油あげ、 かつお節、みそ、豆腐、 ツナ(缶) | 米、小麦粉、油、さとう、 強力粉、マヨネーズ | ネギ、白菜、にんじん、もやし、 しいたけ、コーン、ゆかり |
| 9 (土) |  | 肉うどん かぼちゃのひじき煮 牛乳 |  チーズ 菓 子 | 牛乳、豚肉、ひじき、チーズ | うどん、さとう | にんじん、玉ねぎ、しいたけ、 青菜、かぼちゃ |
| 11 (月) | ヨーグルト | チキンライス ポテトスープ 大根とコーンのサラダ |  りんご蒸しパン | 牛乳、鶏肉、卵 | 米、バター、油、さとう、 じゃが芋、小麦粉 | 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 大根、きゅうり、コーン、 絹さや、りんご |
| 12 (火) |  | セサミマーガリンコップ 茹でブロッコリー 豆腐のカレークリーム煮 青菜のスープ |  みそおやき | 牛乳、豆腐、ベーコン、みそ | パン、マーガリン、油、バター、 小麦粉、米、ごま、さとう | 玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、 ホワイトマッシュルーム、青菜、 えのき茸 |
| 13 (水) |  | 胚芽ごはん 揚魚のみそだれかけ のり和え きこのすまし汁 |  フルーツの ヨーグルトかけ | 牛乳、めかじき、みそ、のり、 豆腐、プレーンヨーグルト | 米、小麦粉、片栗粉、油、 さとう、ごま | ネギ、根生姜、にんじん、白菜、 青菜、しいたけ、まいたけ、 みかん、パイン、黄桃、りんご |
| 14 (木) |  | ダイスチーズパン にんじんのグラッセ ツナのオムレツ パスタソテー きくらげのスープ |  炒めビーフン | 牛乳、ツナ(缶) 卵、ベーコン | パン、じゃが芋、バター、油、 スパゲッティ、さとう、ビーフン | 玉ねぎ、パセリ、にんじん、 きくらげ、もやし、ニラ、 キャベツ、ピーマン、コーン |

 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 599kcal

たんぱく質 21.6g

















脂肪 17.3g



塩分 2.8g

平成18年12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 (金) | みかんジュース | ごぼうのドライカレー じゃが芋のごま酢あえ 豆腐のスープ |  みそすいとん | 牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、 スキムミルク、みそ | 米、バター、油、じゃが芋、ごま、 さとう、小麦粉、白玉粉 | にんじん、玉ねぎ、ごぼう、 ピーマン、レーズン、コーン、 きゅうり、大根、白菜、青菜 |
| 16 (土) |  | ソース焼きそば 野菜スープ |  果物 チーズ・菓子 | 牛乳、豚肉、チーズ | 蒸し中華麺、油、じゃが芋、 ごま油、片栗粉 | 玉ねぎ、にんじん、もやし、ピー マン、キャベツ、しいたけ、クリ ームコーン、チンゲン菜、果物 |
| 18 (月) | ヨーグルト | ごまごはん 肉じゃが 青菜のみそ汁 |  ピザトースト | 牛乳、ごま、豚肉、油あげ、 みそ、ベーコン、チーズ | 米、じゃが芋、こんにゃく、 油、さとう、パン | にんじん、玉ねぎ、青菜、グリーン ピース、もやし、ピーマン、 ホールトマト(缶) |
| 19 (火) |  | パンの盛り合わせ 里いものシチュー パインサラダ |  にゅう麺 | 牛乳、鶏肉、スキムミルク、 わかめ | パン、杏ジャム、マーガリン、 里芋、油、バター、小麦粉、 そう麺 | にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、パイン(缶) |
| 20 (水) |  | 胚芽ごはん 沢煮碗 とりみそおでん ヨーグルト |  果物 菓子 | 牛乳、昆布、うずらの卵、 鶏肉、みそ、豚肉、 ヨーグルト | 米、じゃが芋、こんにゃく、 油、さとう、片栗粉 | にんじん、大根、ごぼう、 ネギ、絹さや、果物 |
| 21 (木) |  | クリスマス献立 X'mas ミルクパン 鶏肉のから揚げ コーンスープ マカロニのトマト煮 ブロッコリーソテー ジュース | 麦茶 ココアケーキ (粉糖かけ) 果物 | 鶏肉、卵、スキムミルク | パン、片栗粉、油、マカロニ、 バター、小麦粉、さとう、 ココア、粉糖 | ブロッコリー、にんじん、コーン、 玉ねぎ、クリームコーン、 パセリ、ジュース、果物 |
| 22 (金) | りんごジュース | かやくごはん ゆかり和え 鮭の照り焼き 生あげのみそ汁 |  冬至 かぼちゃ団子 | 牛乳、鮭、生あげ、みそ | 米、里芋、こんにゃく、油、 さとう、上新粉、白玉粉 | にんじん、ごぼう、ネギ、 キャベツ、もやし、ゆかり、 かぼちゃ |
| 25 (月) | ヨーグルト | おかかふりかけごはん シーホー 西湖豆腐 たまごスープ |  セサミマーガリンコッパ 果物 | 牛乳、かつお節、豆腐、 豚肉、卵 | 米、ごま、さとう、ごま油、 片栗粉、パン、マーガリン | たけのこ、しいたけ、にんじん、ネギ、 ホールトマト(缶)、玉ねぎ、グリーン ピース、万能ネギ、果物 |
| 26 (火) |  | スパゲッティシーフードソース 温野菜 さつま芋サラダ えのきのスープ |  和風雑炊 | 牛乳、イカ、チーズ、えび、 豆腐、しらす干し | スパゲッティ、油、生クリーム、 さつま芋、米 | にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ホワイト マッシュルーム、ブロッコリー、 きゅうり、レーズン、えのき茸、きく らげ、大根、絹さや、しいたけ |
| 27 (水) |  | 親子丼 白菜の即席漬 心のみそ汁 |  果物 菓子 | 牛乳、鶏肉、卵、心 | 米、さとう | にんじん、玉ねぎ、えのき茸、 みつば、白菜、きゅうり、 青菜、果物 |
| 28 (木) |  | ビビンバ 華風漬 チンゲン菜のスープ |  チーズクッキー | 牛乳、豚肉、卵、チーズ | 米、さとう、ごま油、油、 小麦粉、バター | もやし、にんじん、青菜、大根、 きゅうり、チンゲン菜、しめじ、 玉ねぎ |

 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。