



平成19年1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)
4 (木)	みかんジュース	ツナのトマトピラフ ポテトスープ 果物	麦 茶 菓 子	ツナ	米、バター、油、じゃが芋	トマト、玉ねぎ、人参、コーン、 グリーンピース、果物
5 (金)		ゆかりごはん 肉じゃが キャベツのみそ汁 果物	 七草がゆ	豚肉、ふ、みそ、牛乳	米、じゃが芋、油、さとう	人参、玉ねぎ、キャベツ、グリーン ピース、大根、かぶ、せり、果物
6 (土)		五目うどん 牛乳 りんごとさつま芋の重ね煮	 菓 子	ツナ、うずら卵、牛乳、わかめ	うどん、さとう、さつま芋、 バター	人参、ねぎ、しいたけ、りんご
9 (火)	ヨーグルト	じゃこの香り飯 わかめのみそ汁 高野豆腐と野菜の煮物	 レーズンクッキー	じゃこ、高野豆腐、鶏肉、 わかめ、牛乳、みそ	米、さとう、じゃが芋、 小麦粉、バター	大根、たけのこ、しいたけ、人参、 玉ねぎ、ごぼう、いんげん、レー ズン
10 (水)		ごはん 揚げ魚のみぞれかけ おかか和え かぼちゃの甘煮 まいたけのみそ汁	 果 物 菓 子	かじき、かつお節、みそ、 豆腐、牛乳	米、油、小麦粉、さとう	大根、人参、キャベツ、かぼちゃ、 まいたけ、ねぎ、果物
11 (木)	りんごジュース	肉みそスパゲッティ パインサラダ かぶのスープ	 あんこもち 菓 子	豚肉、みそ、あずき、 きな粉、牛乳	スパゲッティ、油、片栗粉、 さとう、上新粉、白玉粉	人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、 きゅうり、かぶ、パイン缶、コー ン
12 (金)		カレーライス 白菜サラダ にらのスープ 乳酸菌飲料	 いかげそ入り お好み焼き	豚肉、豆腐、青のり、乳酸菌飲料、 卵、牛乳、いか、かつお節	米、じゃが芋、油、マヨネーズ、 バター、小麦粉、さとう、ごま油	玉ねぎ、人参、大根、グリーンピー ス、白菜、きゅうり、にら、キャ ベツ、ネギ
13 (土)		上海焼きそば 中華コーンスープ 果物	 菓 子	豚肉、牛乳	中華麺、油、じゃが芋、 ごま油、片栗粉	ねぎ、人参、もやし、キャベツ、 しいたけ、コーン、チンゲン菜、 果物
15 (月)	ヨーグルト	胚芽ごはん おでん 青菜のみそ汁 果物	 ココアトースト	ちくわ、さつま揚、つみれ、 昆布、みそ、豆腐、牛乳	米、じゃが芋、さとう、 パン、マーガリン	人参、大根、こんにゃく、 玉ねぎ、青菜、果物
16 (火)		ハニーコッペ 魚のそぼろあんかけ 粉ふき芋 塩きゅうり もやしのスープ	 黒糖ドーナッツ	目鯛、豚肉、わかめ、牛乳、卵	パン、はちみつ、マーガリン、油、 さとう、片栗粉、ごま油、じゃが 芋、小麦粉、バター、黒さとう	たけのこ、人参、玉ねぎ、ピーマ ン、きゅうり、もやし
17 (水)		ごはん 昆布の佃煮 かにたま ごま酢和え かぼちゃのみそ汁	 果 物 菓 子	昆布、卵、かに、みそ、牛乳	米、さとう、油、ごま油	人参、ねぎ、たけのこ、しいたけ、 キャベツ、青菜、コーン、果物、 玉ねぎ、かぼちゃ

 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 589kcal

たんぱく質 21.7g

脂肪 15.4g



塩分 2.7g

平成19年1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)
18 (木)	オレンジ ジュース	ゆきだるまパン ミートグラタン りんごのサラダ 白菜のスープ	 子ぎつねうどん	豚肉、牛乳、油揚げ、わかめ、チーズ	パン、バター、油、小麦粉、マヨネーズ、うどん、さとう	玉ねぎ、人参、トマト、大根、きゅうり、りんご、白菜、コーン、ねぎ
19 (金)		ひじきごはん ツナとかぶの煮物 しめじのみそ汁	 肉まん	油揚げ、ひじき、ツナ、みそ、豚肉、牛乳	米、さとう、じゃが芋、小麦粉、ごま油、春雨、かたくり粉	人参、かぶ、しめじ、ねぎ、たけのこ、しいたけ
20 (土)		チャーハン きくらげスープ ヨーグルト	 菓 子	豚肉、牛乳、ヨーグルト	米、油、ごま油、じゃが芋	人参、ねぎ、コーン、しいたけ、グリーンピース、チンゲン菜、玉ねぎ、きくらげ
22 (月)	乳酸菌飲料	胚芽ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ 果物	 ヨーグルトポムポム	豆腐、豚肉、みそ、卵、牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	米、油、ごま油、かたくり粉、さとう、春雨、小麦粉、バター	人参、ねぎ、しいたけ、グリーンピース、チンゲン菜、玉ねぎ、りんご、コーン、果物、たけのこ
23 (火)	りんごジュース	パン盛り合わせ 冬野菜のシチュー ピーチサラダ	 しょうゆラーメン	鶏肉、牛乳、スキムミルク、豚肉	パン、小麦粉、バター、油、中華めん、ごま油	人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ、かぶ、ブロッコリー、もやし、大根、きゅうり、ピーチ
24 (水)		ごまごはん 焼きししゃも 里芋の煮物 キャベツの即席漬 豆腐のみそ汁	 果 物 菓 子	ししゃも、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、麦、油、里芋、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、人参、万能ねぎ、果物
25 (木)		丸パン ヒレかつ 温野菜 えのきのスープ	 中華おこわ 大根の華風漬	豚肉、卵、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、米、ごま油、さとう	カリフラワー、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、えのきたけ、しいたけ、たけのこ
26 (金)		そばろ寿司 すまし汁 のり和え 花形にんじん	 がんづき 果 物	鶏肉、卵、のり、ふ、牛乳	米、さとう、油、小麦粉、黒さとう、ごま	人参、絹さや、青菜、もやし、万能ねぎ、果物
27 (土)		和風スパゲッティ ミルクスープ 果物	 菓 子	ツナ、牛乳、わかめ	スパゲッティ、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ、グリーンピース、果物
29 (月)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 土佐和え 二色なます 白菜のみそ汁	 カレーやきそば	鶏肉、かつお節、みそ、ふ、豚肉、牛乳	米、小麦粉、油、ごま、さとう、中華めん	青菜、もやし、人参、大根、白菜、絹さや、玉ねぎ、キャベツ
30 (火)		ミルクツイストパン 鮭のパイ包み揚げ スティック野菜 トマトスープ	 みそすいとん	鮭、卵、チーズ、スキムミルク、みそ、牛乳	パン、バター、油、春巻の皮、小麦粉、白玉粉、じゃが芋	玉ねぎ、しいたけ、人参、大根、きゅうり、トマト、青菜、キャベツ
31 (水)		ごはん のりの佃煮 里芋のそばろ煮 きのこのみそ汁	 ジャムソフトパン	のり、鶏肉、みそ、豆腐、牛乳	米、さとう、里芋、油、パン	人参、玉ねぎ、ねぎ、いんげん、しいたけ、しめじ、えのきたけ

 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。