



平成19年3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 (木)	乳酸菌飲料	りんごパン おから入りミートローフ いんげんのソテー こぶきいも ちんげん菜のスープ	 みそすいとん	豚肉、おから、牛乳、卵、豆腐、 スキムミルク、みそ	パン、油、パン粉、バター、 小麦粉、白玉粉、ごま、 じゃがいも	玉ねぎ、グリーンピース、人参、 いんげん、コーン、ちんげん菜、 青菜、大根
2 (金)		鮭ちらし寿司 揚げ出し豆腐 三色野菜 えのきのすまし汁	 若草ケーキ 果物	鮭、卵、生揚げ、牛乳	米、ごま、さとう、油、上新粉、 小麦粉	絹さや、人参、大根、きゅうり、 ねぎ、えのきたけ、ほうれん草、 果物
3 (土)		ソース焼きそば 中華スープ	 菓 子	豚肉、牛乳	中華麺、油、じゃがいも、 ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、 キャベツ、しいたけ、コーン、 ちんげん菜
5 (月)	ヨーグルト	カレーピラフのクリームソースかけ ピーチサラダ きぬさやのスープ	 シュガートースト 果物	えび、牛乳、スキムミルク、 豆腐	米、バター、小麦粉、油、 パン、マーガリン、さとう	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 グリーンピース、大根、きゅうり、 黄桃缶、絹さや、果物
6 (火)		ミルクツイストパン ポテトオムレツ ナポリタンソテー かぶのスープ	 きつねごはん	豚肉、牛乳、卵、油揚げ	パン、油、じゃがいも、米、 スパゲティ、さとう、バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、 マッシュルーム、トマト、かぶ、 きくらげ
7 (水)		ごまごはん 金平煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	 果物 菓 子	豚肉、豆腐、ヨーグルト、 牛乳、わかめ、みそ	米、ごま、じゃがいも、ごま油、 さとう	人参、ごぼう、しいたけ、 いんげん、ねぎ、果物
8 (木)	りんごジュース	丸パン フィッシュフライ・タルタルソース 温野菜 コーンスープ	 ふかしいも 菓 子	めかじき、卵、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、 さつまいも、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、 万能ねぎ
9 (金)		釜飯どんぶり 煮びたし 生揚げのみそ汁	 炒めビーフン	鶏肉、凍り豆腐、うずら卵、 生揚げ、みそ、ベーコン、牛乳	米、さとう、油、ビーフン	人参、グリーンピース、キャベツ、 青菜、もやし、ねぎ、玉ねぎ、 ピーマン、コーン
10 (土)		あんかけごはん 野菜スープ	 菓 子	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、 にら、しいたけ、ちんげん菜
12 (月)	ヨーグルト	ごはん のりの佃煮 焼きししゃも 切り干し大根の含め煮 具だくさん汁	 カレーうどん	のり、ししゃも、さつまいも、 みそ、牛乳	米、さとう、油、じゃがいも、 うどん	切り干し大根、人参、ごぼう、 大根、ねぎ、玉ねぎ、青菜
13 (火)		黒砂糖マーガリンコップ 豆と大根のサラダ チーズ ポトフ	麦茶 マーブルケーキ	豚肉、卵、スキムミルク、 チーズ	パン、マーガリン、じゃがいも、 油、小麦粉、さとう、バター	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、 グリーンピース、大根、きゅうり、 えだまめ
14 (水)		赤飯 のしどり みかんジュース 野菜の煮物 ぶのすまし汁	麦茶 フローズンヨーグルト 菓 子	ささげ、鶏肉、凍り豆腐、わかめ、 卵、みそ、ぶ、 フローズンヨーグルト	米、もち米、パン粉、さとう、油、 じゃがいも、ごま	ねぎ、人参、しいたけ、たけのこ、 いんげん、みつば
15 (木)	りんごジュース	スパゲティミートソース フルーツミックス オニオンスープ	 卵雑炊	豚肉、豆腐、チーズ、 牛乳、卵	スパゲティ、油、小麦粉、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、 マッシュルーム、果物缶、コーン、 えのきたけ、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。

1日の平均栄養摂取量

エネルギー 589kcal

たんぱく質 21.9g

脂肪 16.5g



塩分 2.7g

平成19年3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 (金)		わかめとちりめんのごはん なめこ汁	 いかげそいり お好み焼き	わかめ、ちりめんじゃこ、豚肉、 豆腐、卵、いか、青のり、 かつお節、みそ、牛乳	米、油、じゃがいも、さとう、 小麦粉、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、いんげん、なめこ、 ねぎ、キャベツ
17 (土)		五目うどん(うずらの卵のせ) かぼちゃのひじき煮 牛乳	 菓 子	わかめ、ツナ、うずらの卵、 牛乳、ひじき	うどん、さとう	人参、ねぎ、しいたけ、かぼちゃ
19 (月)	ヨーグルト	チキンライス パインサラダ ポテトスープ	 きなこあげパン	鶏肉、牛乳、きなこ	米、バター、油、じゃがいも、 パン、さとう	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、パイン缶、 絹さや
20 (火)		ダイスチーズパン 豚肉のバーベキューソースかけ 三色ソテー 豆腐のスープ	 白桃ゼリー 果物、菓子	チーズ、豚肉、豆腐、牛乳	パン、油、さとう、バター じゃがいも	りんご、人参、いんげん、玉ねぎ、 えのきたけ、白桃缶、果物
22 (木)		親子丼 しらす和え かぶのみそ汁	 ごまだれ団子	鶏肉、卵、しらす干し、 油揚げ、みそ、牛乳	米、さとう、白玉粉、上新粉、 ごま	人参、玉ねぎ、えのきたけ、 みつば、青菜、もやし、かぶ
23 (金)	オレンジ ジュース	ハニーコップ かじきのピザ焼き スパゲティソテー わかめスープ	 ワンタン	めかじき、チーズ、ベーコン、ふ、 わかめ、豚肉、牛乳	パン、はちみつ、マーガリン、油、 スパゲティ、ワンタンの皮、 ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、 マッシュルーム、コーン、もやし、 ねぎ、ちんげん菜、万能ねぎ
24 (土)		ツナピラフ ミルクスープ 果物	 菓 子 チ ーズ	ツナ、牛乳、チーズ	米、バター、油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン、 ちんげん菜、果物
26 (月)	ヨーグルト	麦ごはん 昆布の佃煮 豆腐のカレー煮 青菜のみそ汁	 黒糖クッキー	昆布、豆腐、豚肉、 みそ、牛乳	米、麦、さとう、油、小麦粉、 黒さとう、バター	玉ねぎ、人参、しいたけ、 グリーンピース、青菜、大根、 えのきたけ
27 (火)		いちごジャムサンド シーフードのクリームシチュー キャベツとひじきのサラダ ミニトマトのオイル焼き	 いももち	めかじき、えび、いか、牛乳、 みそ、スキムミルク、ひじき	パン、いちごジャム、バター、油、 小麦粉、さとう、じゃがいも	人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュ ルーム、キャベツ、きゅうり、ミ ニトマト
28 (水)		豚肉とごぼうのませごはん 五目豆 にらのみそ汁	 果 物 菓 子	豚肉、大豆、昆布、豆腐、 牛乳、みそ	米、もち米、油、さとう	ごぼう、人参、れんこん、 しいたけ、にら、玉ねぎ、果物
29 (木)	りんごジュース	マーガリンコップ かぼちゃの華風煮 人参のグラッセ 塩ゆでスナップえんどう キャベツのスープ	 磯風おやき たたききゅうり	豚肉、青のり、かつお節、 牛乳	パン、マーガリン、さとう、 バター、米、油、ごま油	かぼちゃ、ねぎ、グリーンピース、 人参、スナップえんどう、 キャベツ、コーン、きゅうり
30 (金)		胚芽ごはん メルルーサの香味焼き ごま和え じゃがいもの甘辛煮 まいたけのみそ汁	 レーズン蒸しパン	メルルーサ、豆腐、油揚げ、 みそ、牛乳	米、ごま、油、さとう、 じゃがいも、小麦粉	キャベツ、青菜、人参、 まいたけ、干しぶどう
31 (土)		和風スパゲティ いんげんのスープ チーズ	 菓 子	ベーコン、わかめ、チーズ、 牛乳	スパゲティ、油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、コーン、 ピーマン、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。