

平成19年4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	ゆかりごはん 家常豆腐 わかめスープ	フルーツケーキ	生揚げ、豚肉、みそ、 わかめ、ふ、牛乳、 たまご	米、小麦粉、バター、油、 ごま油、さとう、片栗粉	たけのこ、にんじん、 しいたけ、ねぎ、 しょうが、玉ねぎ、 果物缶
3 (火)	菓子	鮭チャーハン 大根とコーンのサラダ ちんげん菜のスープ	甘辛団子	鮭、牛乳	米、油、さとう、 はるさめ、白玉粉、 上新粉、片栗粉	にんじん、しいたけ、 ねぎ、グリーンピース、 コーン、大根、きゅうり、 ちんげん菜、さくらげ
4 (水)	菓子	ごまごはん 肉じゃが なめこ汁	果物 菓子	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、ごま、じゃがいも、 油、さとう	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、なめこ、 ねぎ、果物
5 (木)	りんご ジュース	丸パン チキンハンバーグ 二色マッシュ スナップえんどう (幼児のみ) 豆腐スープ	甘みそごはん たたききゅうり	鶏肉、豆腐、たまご、 牛乳、みそ	パン、油、パン粉、 じゃがいも、ごま、 さとう、ごま油	玉ねぎ、にんじん、 青菜、きゅうり、 スナップえんどう
6 (金)	菓子	ミルクカレーライス フルーツミックス もやしのスープ	揚げ野菜	豚肉、スキムミルク、 牛乳、青のり	米、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、 さつまいも	にんじん、玉ねぎ、 果物缶、もやし、 キャベツ、えのきたけ、 かぼちゃ
7 (土)	菓子	肉うどん じゃがいもの煮物 果物	菓子	豚肉、牛乳	うどん、さとう、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、青菜、果物
9 (月)	ヨーグルト	三色まぜごはん 土佐和え 大根のみそ汁	蒸しじゃが	豚肉、かつお節、油揚げ、 豆腐、みそ	米、さとう、油、 じゃがいも、バター	にんじん、青菜、もやし、 キャベツ、大根、玉ねぎ
10 (火)	菓子	いちごジャムコッペパン 豆腐と鶏肉のトマト煮 ポイル野菜 マカロニスープ	ソースやきそば	鶏肉、豆腐、牛乳、豚肉	パン、いちごジャム、油、 バター、小麦粉、 生クリーム、マカロニ、 中華麺	玉ねぎ、にんじん、 いんげん、コーン、 パセリ、キャベツ、 もやし
11 (水)	りんご ジュース	わかめごはん 金時豆の甘煮 豚汁	ジャムソフトパン	わかめ、金時豆、豚肉、 油揚げ、みそ、牛乳	米、さとう、油、 じゃがいも、パン	ごぼう、にんじん、大根、 ねぎ
12 (木)	菓子	ミルクツイストパン 春野菜のシチュー コロコロ野菜のごま酢サラダ	黒砂糖蒸しパン	鶏肉、牛乳、 スキムミルク	パン、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、さとう、 ごま、黒さとう	かぶ、にんじん、玉ねぎ、 菜の花、大根、きゅうり
13 (金)	菓子	ごはん 鮭のみそ焼き 野菜の煮物 わかめのすまし汁	りんごゼリー 菓子	鮭、みそ、ふ、わかめ、 牛乳	米、さとう、油、 じゃがいも	にんじん、たけのこ、 ごぼう、ふき、絹さや、 ねぎ、りんごジュース、 果物缶
14 (土)	菓子	ツナピラフ 野菜スープ 果物	チーズ 菓子	ツナ、牛乳、チーズ	米、バター、油、 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、 コーン、グリーンピース、 キャベツ、青菜、果物
16 (月)	ヨーグルト	ごはん おかかふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 青菜のみそ汁	シュガートースト 果物	かつお節、鶏肉、豆腐、 みそ、牛乳	米、ごま、じゃがいも、 油、さとう、片栗粉、 パン、マーガリン	しょうが、にんじん、 玉ねぎ、絹さや、青菜、 ねぎ、果物
17 (火)	りんご ジュース	ダイスチーズパン 豆腐の野菜あんかけ かぼちゃのグラッセ えのきたけのスープ	にゅう麺	チーズ、豆腐、豚肉、 牛乳、わかめ	パン、油、さとう、 片栗粉、バター、 そうめん	ピーマン、玉ねぎ、ねぎ、 にんじん、たけのこ、 かぼちゃ、キャベツ、 えのきたけ、いんげん、
18 (水)	菓子	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 煮浸し にらのみそ汁	果物 菓子	鶏肉、油揚げ、牛乳、 みそ	米、さとう、小麦粉、 ごま、油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、 青菜、玉ねぎ、にら、 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 567kcal たんぱく質 20.3g 脂肪 14.7g 塩分 2.7g

平成19年4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)
19 (木)	菓子	たけのこごはん かじきとかぶの煮物 すまし汁 乳酸菌飲料	いちごのクッキー	油揚げ、めかじき、ふ、 乳酸菌飲料、牛乳	米、さとう、片栗粉、 小麦粉、バター、 いちごジャム	たけのこ、にんじん、 しいたけ、かぶ、 万能ねぎ、絹さや
20 (金)	菓子	チキンライス ピーチサラダ たまごスープ	ポテトのチーズ焼き	鶏肉、豆腐、たまご、 牛乳、ベーコン、チーズ	米、バター、油、さとう、 片栗粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、大根、 グリーンピース、きゅうり、 黄桃缶、ちんげん菜、 ねぎ、ピーマン
21 (土)	菓子	ほうとう りんごのコンポート 牛乳	菓子	ツナ、みそ、牛乳	うどん、バター、さとう	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、 しいたけ、かぼちゃ、 青菜、りんご
23 (月)	乳酸菌飲料	チャーハン みそドレッシングサラダ ポテトスープ	にんじんゼリー 菓子	豚肉、うずらの卵、みそ、 豆腐、わかめ、牛乳	米、油、さとう、 じゃがいも	にんじん、ねぎ、もやし、 グリーンピース、しいたけ、 キャベツ、きゅうり、 オレンジジュース
24 (火)	菓子	マーガリンコッペパン 豆腐のカレー煮 粉ふき芋 キャベツのスープ	ひじきごはん	豆腐、豚肉、牛乳、 油揚げ、ひじき	パン、マーガリン、油、 さとう、片栗粉、 じゃがいも、米	玉ねぎ、にんじん、 しいたけ、グリーンピース、 キャベツ、ちんげん菜
25 (水)	菓子	ごはん 白身魚の若草揚げ ごま和え 根菜のみそ汁	麦 茶 菓子	メルルーサ、たまご、 青のり、みそ、 ヨーグルト	米、小麦粉、油、ごま、 さとう、じゃがいも	青菜、キャベツ、 にんじん、ごぼう、大根
26 (木)	菓子	肉みそスパゲッティ フルーツのヨーグルトかけ きくらげスープ	コーンマフィン	豚肉、みそ、ヨーグルト、 豆腐、牛乳、たまご	スパゲッティ、油、 さとう、片栗粉、小麦粉、 バター	にんじん、玉ねぎ、 もやし、しょうが、 果物缶、きくらげ、 コーン
27 (金)	りんご ジュース	ごはん きゃらぶき 五目たまご焼き 野菜炒め かぶのみそ汁	しょうゆラーメン	たまご、豆腐、ひじき、 ふ、みそ、牛乳、豚肉	米、さとう、油、 中華めん、ごま油	ふき、にんじん、玉ねぎ、 たけのこ、しいたけ、 キャベツ、青菜、コーン、 かぶ、ねぎ、もやし
28 (土)	菓子	あんかけごはん かぼちゃのひじき煮 いんげんのみそ汁	みかん ジュース 菓子	豚肉、わかめ、みそ、 チーズ、ひじき	米、油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、にら、 キャベツ、しいたけ、 いんげん、かぼちゃ、 もやし、みかんジュース



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。