

平成19年6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)		ゆかりごはん 納豆のかき揚げ 煮浸し 絹さやのみそ汁	ブルーベリーケーキ	納豆、のり、みそ、 牛乳、卵	米、小麦粉、油、バター、 さとう、じゃがいも、 ブルーベリージャム	ねぎ、キャベツ、青菜、 にんじん、玉ねぎ、 絹さや	
2 (土)		焼きそば野菜あんかけ 中華スープ	チーズ 菓 子	豚肉、うすらの卵、 牛乳、チーズ	中華麺、油、かたくり粉、 ごま油、じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、もやし、にら、 ちんげんさい	
4 (月)	ヨーグルト	ごはん 昆布の佃煮 焼きししゃも 野菜の煮物 キャベツのみそ汁	ビーチゼリー 果物・菓子	昆布、ししゃも、みそ、 牛乳	米、油、さとう、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、 しいたけ、いんげん、 キャベツ、玉ねぎ、果物、 青菜、白桃缶	
5 (火)		マーガリンフランスパン 豆腐と鶏肉のトマト煮 塩ゆでアスパラ えのきのスープ	かみかみ大豆	鶏肉、豆腐、牛乳、 大豆、青のり	パン、マーガリン、 油、バター、小麦粉、 生クリーム、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、 アスパラガス、キャベツ、 ちんげんさい、 えのきだけ	
6 (水)	豆 乳	シーフードカレー ココロ野菜のごま酢サラダ にらのスープ	果 物 菓 子	いか、えび、めかじき、 牛乳	米、じゃがいも、油、 小麦粉、ごま、さとう、 バター	にんじん、玉ねぎ、 トマト、マッシュルーム、 だいこん、グリーンピース、 きゅうり、にら、もやし、 さくらげ、果物	
7 (木)	りんご ジュース	かしわ寿司 がんもどきの煮物 ゆかり和え すまし汁	レモンクッキー	鶏肉、油あげ、 がんもどき、わかめ、 牛乳	米、さとう、油、ふ、 小麦粉、バター	にんじん、しいたけ、 絹さや、もやし、青菜、 ねぎ、レモン	
8 (金)		ごまごはん 金平煮 だいこんのみそ汁 飲むヨーグルト	こぎつねうどん	豚肉、飲むヨーグルト、 牛乳、油あげ、みそ	米、ごま、こんにゃく、 じゃがいも、ごま油、 さとう、うどん	にんじん、ごぼう、 しいたけ、いんげん、 だいこん、玉ねぎ、 絹さや、ねぎ、青菜	
9 (土)		そぼろまぜごはん いんげんのみそ汁 果物	オレンジゼリー 菓 子	ノンオイルツナ、みそ、 牛乳	米、じゃがいも、さとう	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、しいたけ、 いんげん、ねぎ、果物	
11 (月)	乳酸菌飲料	マーボー丼 たまご炒め 春雨スープ	がんづき	豆腐、豚肉、みそ、 卵、牛乳	米、油、さとう、 かたくり粉、はるさめ、 ごま油、小麦粉、ごま、 黒さとう	にんじん、ねぎ、もやし、 しいたけ、グリーンピース、 たけのこ、玉ねぎ、にら、 さくらげ、ちんげんさい	
12 (火)		ミルクパンズパン かぼちゃのコロッケ 温野菜 果物 青菜のスープ	みそおやき だいこんの華風漬	豚肉、卵、牛乳、 豆腐、みそ	パン、油、小麦粉、 パン粉、米、ごま、 さとう、ごま油	かぼちゃ、玉ねぎ、 キャベツ、にんじん、 果物、青菜、だいこん	
13 (水)	りんご ジュース	ごはん 白身魚のかわり焼き のりあえ たぬき汁	ポパイロールパン	みそ、のり、牛乳、 ゆめい	米、マヨネーズ、 こんにゃく、ごま油、 じゃがいも、パン	キャベツ、青菜、 にんじん、絹さや、 だいこん、ねぎ	
14 (木)		スパゲッティツナソース コーンスープ 果物の盛り合わせ	すんだもち	ツナ、チーズ、 牛乳、豆腐	スパゲッティ、油、 白玉粉、さとう	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、 マッシュルーム、コーン、 トマト、えだまめ、果物	
15 (金)		ふわふわ丼 キャベツとひじきのサラダ もやしのみそ汁	みかん ジュース	クリームシチュー	豚肉、豆腐、たまご、 ひじき、油あげ、牛乳、 スキムミルク、ベーコン	米、ふ、さとう、油、 ごま油、マカロニ、 バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、だいこん、 もやし、しめじ、 みかんジュース
16 (土)		五目うどん 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	
18 (月)	みかん ジュース	チキンライス だいこんとしらすのサラダ キャベツスープ ヨーグルト	かぼちゃケーキ	鶏肉、しらす干し、 ヨーグルト、牛乳、 卵	米、バター、小麦粉、 さとう	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、だいこん、 コーン、キャベツ、 万能ねぎ、かぼちゃ、 えのきだけ	

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。
1日の平均栄養摂取量 エネルギー 581kcal たんぱく質 20.4g 脂肪 16.7g 塩分 2.6g

平成19年6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 (火)		枝豆ごはん 白身魚の南蛮漬 土佐和え しめじのみそ汁 乳酸菌飲料	あじさい寒天 菓 子	メルルーサ、かつお節、 豆腐、みそ、乳酸菌飲料、 牛乳	米、小麦粉、かたくり粉、 油、さとう	えだまめ、にんじん、 ねぎ、もやし、青菜、 しめじ、ぶどうジュース、 果物
20 (水)		鮭チャーハン みそドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	果 物 菓 子	鮭、みそ、牛乳	米、春雨、油、さとう	にんじん、しいたけ、 さくらげ、ねぎ、コーン、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、もやし、 ちんげんさい、果物
21 (木)	りんご ジュース	ミルクツイストパン 三色ソテー ポテトスープ	上海焼きそば	豚肉、おから、牛乳、 スキムミルク、チーズ、 えび、牛乳	パン、油、パン粉、 じゃがいも、中華麺	玉ねぎ、トマト、コーン、 いんげん、にんじん、 パセリ、キャベツ、 もやし、しいたけ
22 (金)	豆 乳	照り焼き丼 かぶと油あげの煮物 かみなり汁	蒸しじゃが	鶏肉、のり、油あげ、 豆腐、みそ、牛乳	米、さとう、小麦粉、 油、じゃがいも、さとう	かぶ、かぶの葉、 にんじん、だいこん、 ねぎ
23 (土)		トマトスパゲッティ 野菜カレースープ 飲むヨーグルト	菓 子	ベーコン、 飲むヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、バター、 油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、アスパラガス、 キャベツ
25 (月)	ヨーグルト	麦ごはん 生あげと根菜のそぼろ煮 ふのみそ汁	マーガリン フランスパン 果 物	生あげ、豚肉、 みそ、牛乳	米、麦、さとう、 こんにゃく、じゃがいも、 かたくり粉、ふ、パン、 マーガリン	しいたけ、にんじん、 だいこん、玉ねぎ、 いんげん、青菜、ねぎ、 果物
26 (火)		トマト花型パン 豆腐のグラタン みかんサラダ かぼちゃのスープ	ワンタンスープ	豆腐、ベーコン、牛乳、 チーズ、豚肉	パン、油、バター、 小麦粉、パン粉、 ワンタンの皮、ごま油	玉ねぎ、にんじん、もやし、 マッシュルーム、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 みかん缶、ちんげんさい、 かぼちゃ、万能ねぎ、生姜
27 (水)	りんご ジュース	さんまのかばやき丼 いんげんのごま和え なすのみそ汁	果 物 菓 子	さんま、青のり、牛乳	米、かたくり粉、小麦粉、 さとう、ごま、油	生姜、いんげん、 にんじん、もやし、なす、 玉葱、果物
28 (木)		かたつむりパン カラフルオムレツ スティック野菜 えのきのスープ	わかめごはん たたききゅうり	卵、ベーコン、 スキムミルク、チーズ、 わかめ、牛乳	パン、バター、油、米、 さとう、ごま油	にんじん、玉ねぎ、にら、 だいこん、キャベツ、 えのきだけ、きゅうり
29 (金)		ピピンパ ごま野菜豆腐 さくらげスープ	フルーツヨーグルト 菓 子	豚肉、卵、豆腐、 ヨーグルト、牛乳	米、もち米、さとう、 ごま油、ふ	もやし、にんじん、青菜、 きゅうり、さくらげ、 ねぎ、果物
30 (土)		ツナピラフ かぼちゃのグラッセ 野菜スープ	菓 子	ツナ、牛乳	米、バター、さとう	玉ねぎ、にんじん、 コーン、グリーンピース、 かぼちゃ、キャベツ、 クリームコーン

6月は食育月間です

歯の衛生週間 4日(月)~
4日から8日まで、毎日かみかみ献立を取り入れています。

6月「食育の日」(19日)メニュー
おひる：枝豆ごはん・白身魚の南蛮漬
土佐和え・しめじの味噌汁・乳酸菌飲料
おやつ：牛乳
あじさい寒天・菓子

※ 昨年まで使っていなかった果物 びわ(6日(水) 幼児のみ) パインアップル(27日(水) 石垣島産)を使う予定です。

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。