

平成19年7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	ごはん スタミナ炒め 粉ふき芋 なすのみそ汁	かぼちゃ団子	豚肉、油揚げ、みそ、牛乳	米、油、砂糖、じゃが芋、 片栗粉、上新粉、白玉粉	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、にら、 なす、かぼちゃ
3 (火)	黒糖ケーキ	ごはん のりの佃煮 シャールントフ 蝦仁豆腐 まいたけのみそ汁	黒糖ケーキ	のり、鶏肉、えび、 うすらの卵、豆腐、みそ、 卵、牛乳、スキムミルク	米、油、バター、片栗粉、 小麦粉、黒砂糖、砂糖	にんじん、ねぎ、 しいたけ、チンゲン菜、 枝豆、玉ねぎ、まいたけ、 いんげん
4 (水)	豆乳	ハッシュドポークライス カラフルマカロニサラダ かぶのスープ	ミルクゼリー 果物、菓子	豚肉、牛乳	米、じゃが芋、油、バター、 小麦粉、マカロニ、砂糖	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 グリーンピース、トマト、 きゅうり、コーン、かぶ、 果物
5 (木)	オレンジ ジュース	セサミパンズパン フィッシュフライ 温野菜 わかめスープ	焼きうどん	めかじき、卵、わかめ、 白玉心、牛乳、かつお節	パン、小麦粉、パン粉、 油、うどん	キャベツ、にんじん、 ねぎ、玉ねぎ、ピーマン
6 (金)	麦茶	七夕寿司 鶏肉のごま照り焼き いんげんのソテー 天の川スープ	フロースヨーグルト 菓子	鶏肉、卵、 フロースヨーグルト	米、油、砂糖、小麦粉、 こま、ビーフン、バター	にんじん、かんぴょう、 しいたけ、きぬさや、 いんげん、コーン、 オクラ
7 (土)	オレンジゼリー 菓子	和風スパゲッティ 野菜スープ 果物	オレンジゼリー 菓子	ベーコン、牛乳	スパゲッティ、油、 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、 チンゲン菜、果物、 オレンジゼリー
9 (月)	乳酸菌飲料	親子丼 のりและ なめこ汁	チーズクッキー	鶏肉、卵、のり、豆腐、 みそ、牛乳、チーズ	米、砂糖、小麦粉、 バター	にんじん、玉ねぎ、 えのきたけ、みつば、 青菜、もやし、ねぎ、 なめこ
10 (火)	蒸しじゃが	アイスクリーム型パン ハンバーグ にんじんグラッセ ゆでアスパラガス チンゲン菜のスープ	蒸しじゃが	豚肉、凍り豆腐、卵、 牛乳	パン、油、パン粉、 片栗粉、バター、砂糖、 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、 グリーンアスパラガス、 チンゲン菜
11 (水)	りんご ジュース	ごはん 麻婆なす 青菜のスープ 飲むヨーグルト	果物 菓子	豆腐、豚肉、みそ、牛乳、 飲むヨーグルト	米、油、こま油、砂糖	にんじん、ねぎ、にら、 しいたけ、なす、青菜、 玉ねぎ、果物
12 (木)	ちりめんおやき 枝豆	あんずジャムサンド かぼちゃのシチュー 野菜のカレーマリネ みかんジュース	ちりめんおやき 枝豆	鶏肉、牛乳、 スキムミルク、じゃこ	パン、ジャム、じゃが芋、 油、バター、小麦粉、 砂糖、米、こま	かぼちゃ、にんじん、 玉ねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、セロリ、 みかんジュース、 きゅうり、えだまめ
13 (金)	ココアドーナツ	ごはん 魚の照り焼き 野菜の煮物 キャベツのみそ汁 果物	ココアドーナツ	メルルーサ、みそ、牛乳、 卵	米、砂糖、油、じゃが芋、 バター、小麦粉、 こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、 きぬさや、果物
14 (土)	みかんジュース 菓子	ソース焼きそば 中華スープ クリームチーズ	みかんジュース 菓子	豚肉、クリームチーズ	中華麺、油、じゃが芋、 こま油	玉ねぎ、にんじん、 もやし、ピーマン、 キャベツ、しいたけ、 シンゲン菜、 みかんジュース

七夕献立 (6日)

おひる：七夕寿司・鶏肉のごま照り焼き
いんげんのソテー・天の川スープ
おやつ：フロースヨーグルト
麦茶・菓子 (お星さませんべい)



☺のマークは牛乳です。

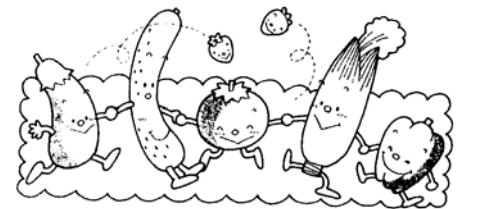
☺のマークは牛乳です。行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。

1日の平均栄養摂取量 エネルギー 599kcal たんぱく質 21.5g 脂肪 16.1g 塩分 2.6g

平成19年7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)
17 (火)	ヨーグルト	夏野菜のカレーライス 春雨スープ フルーツミックス	磯風団子	豚肉、牛乳、青のり	米、油、バター、小麦粉、 春雨、上新粉、白玉粉、 砂糖、片栗粉	かぼちゃ、にんじん、 玉ねぎ、なす、トマト、 いんげん、コーン、 チンゲン菜、果物缶
18 (水)	果物 菓子	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ごまポテト ニラのみそ汁	果物 菓子	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、こま油、砂糖、 じゃが芋、こま、片栗粉	ピーマン、たけのこ、 玉ねぎ、にんじん、にら、 しいたけ、果物
19 (木)	豆乳	ごはん ひじきふりかけ えびしゅうまい レタスとトマトの玉子スープ きゅうりときくらげの華風漬け	ゆでとうもろこし 菓子	えび、鶏肉、豆腐、卵、 牛乳、ひじき	米、こま、片栗粉、 しゅうまいの皮、パン粉、 砂糖、こま油	玉ねぎ、グリーンピース、 きゅうり、きくらげ、 レタス、トマト、 とうもろこし
20 (金)	きなこあげパン	肉みそスパゲッティ パインサラダ かぼちゃのスープ	きなこあげパン	豚肉、みそ、牛乳、 きな粉	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、パン	にんじん、玉ねぎ、 もやし、キャベツ、 きゅうり、パイン缶、 かぼちゃ、万能ねぎ
21 (土)	オレンジゼリー 菓子	チャーハン うすらの卵 ミルクスープ	オレンジゼリー 菓子	豚肉、うすらの卵、牛乳	米、油、じゃが芋	にんじん、ねぎ、 グリーンピース、しいたけ、 玉ねぎ、チンゲン菜、 コーン、オレンジゼリー
23 (月)	みかん ジュース	ゆかりごはん 肉じゃが えのきたけのみそ汁	ピザトースト	豚肉、みそ、油揚げ、 チーズ、ベーコン、牛乳	米、油、砂糖、じゃが芋、 パン	にんじん、玉ねぎ、 こんにゃく、グリーンピース、 えのきたけ、青菜、ねぎ、 ピーマン、トマト
24 (火)	上海焼きそば	いちごジャムサンド かじきのステーキ かぼちゃのグラッセ オニオンスープ	上海焼きそば	めかじき、干しえび、 牛乳	パン、ジャム、バター、 油、片栗粉、こま、砂糖、 中華麺	にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、トマト、もやし、 かぼちゃ、きぬさや、 キャベツ、しいたけ
25 (水)	麦茶	ごはん 五目たまご焼き 土佐和え 板ふのみそ汁	麦茶	卵、豆腐、ひじき、 かつお節、板ふ、みそ、 フロースヨーグルト	米、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、 たけのこ、しいたけ、 青菜、もやし、だいこん、 しめじ
26 (木)	水ようかん 菓子	小魚ピラフ キャベツのそぼろ炒め いんげんのスープ	水ようかん 菓子	じゃこ、豚肉、あずき、 牛乳	米、バター、油、片栗粉、 じゃが芋、砂糖	にんじん、玉ねぎ、 コーン、キャベツ、 ピーマン、いんげん、 えのきたけ
27 (金)	洋梨のケーキ	さんまのかば焼き丼 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	洋梨のケーキ	さんま、豆腐、青のり、 みそ、卵、わかめ、牛乳	米、油、砂糖、片栗粉、 小麦粉、バター	きゅうり、もやし、ねぎ、 洋梨缶
28 (土)	みかんジュース 菓子	冷やしうどん じゃが芋の甘辛煮 牛乳	みかんジュース 菓子	ツナ、わかめ、牛乳	うどん、砂糖、じゃが芋	きゅうり、もやし、 にんじん、 みかんジュース
30 (月)	ロッククッキー	ごはん 昆布の佃煮 豆腐のカレー煮 青菜のみそ汁	ロッククッキー	豆腐、豚肉、昆布、みそ、 牛乳、卵	米、砂糖、油、小麦粉、 バター、コーンフレーク	玉ねぎ、にんじん、 しいたけ、大根、青菜、 レーズン、えのきたけ
31 (火)	ひじきごはん	ハニーコッペ 白身魚のきのこ焼き スパゲッティソテー ポテトスープ	ひじきごはん	メルルーサ、牛乳、 チーズ、ベーコン、油揚げ、 ひじき	パン、片栗粉、油、 スパゲッティ、じゃが芋、 米、こま油	玉ねぎ、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、 コーン、いんげん、 にんじん

7月「食育の日」(19日)メニュー

おひる：ごはん・ひじきふりかけ
えびしゅうまい・レタスとトマトの玉子スープ
きゅうりときくらげの華風漬け
おやつ：牛乳・ゆでとうもろこし・菓子



☺のマークは牛乳です。

☺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。