平成19年８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（水）	フルーツミックスゼリー	ごはん　蒸し鶏のごまみそかけ 温野菜　たぬき汁	果物 菓子	鶏肉、みそ、牛乳	米、ごま、砂糖、油、マヨネーズ、こんにゃく、ごま油、じゃが芋	しょうが、万能ねぎ、にんじん、キャベツ、大根、ねぎ、果物
2（木）		ポークビーンズライス　ふのスープ 夏野菜のサラダ　飲むヨーグルト	お好み焼き	大豆、豚肉、ふ、飲むヨーグルト、牛乳、卵、青のり	米、バター、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、なす、きゅうり、いんげん、トマト、大根、キャベツ、ねぎ
3（金）	オレンジジュース	ゆかりごはん　おかか和え さわらのてんぷら　根菜のみそ汁	ゆでとうもろこし 菓子	さわら、卵、かつお節、豆腐、みそ、牛乳	米、小麦粉、油、こんにゃく、じゃが芋	キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、大根、ねぎ、とうもろこし
4（土）		あんかけごはん　中華スープ	菓子	豚肉、うずらの卵、牛乳	米、油、片栗粉、じゃが芋、ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、しいたけ、チンゲン菜
6（月）	ヨーグルト	鮭チャーハン　ナムル えのき茸のスープ	リング揚げパン 果物	鮭、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、パン	にんじん、しいたけ、ねぎ、グリンピース、コーン、もやし、きゅうり、万能ねぎ、えのき茸、果物
7（火）		黒砂糖マーガリンコッペ　トマトスープ かじき鮪のみそマヨネーズ焼き いんげんと人参のソテー	蒸しじゃが	めかじき、みそ、牛乳	パン、マーガリン、マヨネーズ、油、バター、じゃが芋	いんげん、にんじん、トマト、キャベツ、玉ねぎ
8（水）		ごはん　大根の華風漬け 豆腐とツナの卵焼き　油あげのみそ汁	麦茶 フローズンヨーグルト 菓子	卵、ツナ、豆腐、油あげ、みそ、フローズンヨーグルト	米、油、砂糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、大根、えのき茸
9（木）	豆乳	杏ジャムコッペパン　粉ふき芋 豆腐と鶏肉のトマト煮　コーンスープ	甘辛団子	鶏肉、豆腐、生クリーム、牛乳	パン、ジャム、油、バター、小麦粉、じゃが芋、白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン、トマト
10（金）		じゃこの香り飯　ごまあえ 和風ハンバーグ　かぶのみそ汁	ブルーベリージャムパン	ちりめんじゃこ、豚肉、ひじき、豆腐、卵、牛乳、みそ	米、砂糖、油、パン粉、片栗粉、ごま、ジャム	しょうが、玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、かぶ、ねぎ
11（土）		冷やしそうめん　牛乳 じゃが芋のひじき煮	りんごジュース 菓子	ツナ、わかめ、ひじき、牛乳	そうめん、砂糖、じゃが芋、油	きゅうり、にんじん、コーン、りんごジュース
13（月）	ヨーグルト	バターライスのホワイトソースかけ かぼちゃのレーズン煮 青梗菜のスープ	角切りりんごのゼリー 菓子	えび、牛乳	米、バター、油、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリンピース、かぼちゃ、レーズン、チンゲン菜、青菜、りんごジュース、りんご缶
14（火）		スパゲッティツナソース 野菜のカレーマリネ　海草スープ	ホットケーキ	ツナ、チーズ、わかめ、ひじき、牛乳、卵	スパゲッティ、油、小麦粉、砂糖、バター、はちみつ	にんじん、玉ねぎ、グリンピース、トマト、キャベツ、コーン
15（水）		かきあげ丼　大根のゆかり和え じゃが芋のみそ汁	果物 菓子	大豆、えび、みそ、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、油、じゃが芋	コーン、玉ねぎ、にんじん、いんげん、大根、絹さや、果物
16（木）	りんごジュース	昆布の佃煮ごはん　スティック野菜 ポテトのチーズ焼き　にらのスープ	焼きうどん	昆布、ツナ、チーズ、かつお節	米、砂糖、じゃが芋、油、うどん	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、大根、きゅうり、にら、コーン、いんげん、キャベツ
17（金）		そぼろごはん　土佐和え かぼちゃのみそ汁	きなこトースト 菓子	凍り豆腐、卵、かつお節、みそ、牛乳、きな粉	米、砂糖、油、パン、マーガリン	にんじん、絹さや、青菜、もやし、かぼちゃ、万能ねぎ、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 585kcal　たんぱく質 20.5g　脂肪 16.1g　塩分 2.5g

平成19年８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（土）		ツナピラフ　ヨーグルト レタスとトマトのスープ	菓子	ツナ、ヨーグルト、牛乳	米、バター、油	玉ねぎ、にんじん、コーン、グリンピース、レタス、トマト
20（月）	ヨーグルト	やこめ　スタミナ炒め 粉ふき芋　なすのみそ汁	フルーツ白玉	大豆、豚肉、油あげ、みそ、牛乳	米、もち米、油、かたくり粉、じゃが芋、白玉粉、砂糖	にんじん、しいたけ、絹さや、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にら、なす、果物
21（火）		ダイスチーズパン　ミートローフ コロコロサラダ　ワカメスープ	ドーナッツ	豚肉、牛乳、卵、わかめ、豆腐	パン、油、パン粉、ごま、小麦粉、バター、砂糖	玉ねぎ、コーン、グリンピース、にんじん、大根、きゅうり
22（水）		麦ごはん　おかかふりかけ かじき鮪と大根の煮物　具だくさん汁	麦茶 フローズンヨーグルト 菓子	かつお節、めかじき、豆腐、みそ、フローズンヨーグルト	米、麦、ごま、油、砂糖、じゃが芋、こんにゃく	大根、にんじん、しいたけ
23（木）	オレンジジュース	ほうれん草パン　野菜スープ なすと豚肉のチーズ焼き　三色ソテー	冷や麦	豚肉、チーズ、牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、ひやむぎ、砂糖	なす、玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん、コーン、キャベツ、もやし、きゅうり
24（金）		チャーハン　たたき胡瓜 中華コーンスープ　果物	きなこクッキー	豚肉、うずらの卵、牛乳、きな粉	米、油、砂糖、ごま油、じゃが芋、かたくり粉、小麦粉、バター	にんじん、ねぎ、コーン、グリンピース、しいたけ、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、クリームコーン、りんご
25（土）		スパゲッティナポリタン ミルクスープ　果物	オレンジゼリー 菓子	豚肉、牛乳	スパゲッティ、バター、油、じゃが芋	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、クリームコーン、果物、オレンジゼリー
27（月）	みかんジュース	ドライカレー　フルーツヨーグルト わかめとふのスープ	ココアケーキ	豚肉、ヨーグルト、わかめ、ふ、牛乳、卵、スキムミルク	米、バター、油、小麦粉、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、レーズン、コーン、果物缶
28（火）		ミルクバンズパン　豆腐のスープ 鮭フライ　温野菜　果物缶	ソース焼きそば	鮭、卵、牛乳、豆腐、豚肉	パン、小麦粉、油、パン粉、中華麺	キャベツ、にんじん、果物缶、いんげん、玉ねぎ、もやし
29（水）		チキンライス　かぼちゃのスープ 大根とコーンのサラダ風　乳酸菌飲料	果物 菓子	鶏肉、乳酸菌飲料、牛乳	米、バター、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリンピース、トマト、大根、きゅうり、コーン、かぼちゃ、万能ねぎ、果物
30（木）	りんごジュース	アイスクリームパン　青のりポテト フィッシュグラタン　春雨スープ	蒸しパン	めかじき、牛乳、チーズ、青のり	パン、油、バター、小麦粉、パン粉、じゃが芋、春雨、砂糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、絹さや
31（金）		ひじきごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 豆腐のそぼろあんかけ	にんじんゼリー 菓子	油あげ、ひじき、豆腐、豚肉、わかめ、みそ、牛乳、粉寒天	米、砂糖、ごま油、かたくり粉	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、オレンジジュース

８月「食育の日」（20日）メニュー

おひる：やこめ・スタミナ炒め
粉ふき芋・なすのみそ汁

おやつ：牛乳・フルーツ白玉

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。