

平成19年9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 (土)		冷やしうどん じゃがいもの甘辛煮 牛乳	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
3 (月)	ヨーグルト	ごはん のりの佃煮 麻婆なす えのきのみそ汁	マーガリン フランスパン 果 物	のり、豚肉、みそ、 牛乳	米、砂糖、パン、 ごま油、油、片栗粉、 マーガリン	にんじん、しいたけ、 ねぎ、にら、なす、 大根、えのきたけ、 果物
4 (火)	豆 乳	小魚ピラフ 青菜のソテー トマトのスープ 飲むヨーグルト	さつまいもの 揚げまんじゅう	ちりめんじゃこ、 飲むヨーグルト、 牛乳	米、バター、油、 さつまいも、片栗粉、 砂糖	にんじん、玉ねぎ、 コーン、ほうれん草、 チンゲン菜、トマト
5 (水)		ごはん 鮭の照り焼き 磯和え 豚汁	麦 フローズンヨーグルト 茶 菓 子	鮭、青のり、豆腐、 みそ、豚肉、 フローズンヨーグルト	米、油、じゃが芋、 こんにゃく	キャベツ、もやし、 大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ
6 (木)	りんご ジュース	ダイスチーズパン ポークシチュー 大根とコーンのサラダ 果物	おかおあやき 金時煮豆	豚肉、生クリーム、 牛乳、かつお節、 金時豆	パン、じゃが芋、油、 バター、小麦粉、米、 ごま、砂糖	にんじん、玉ねぎ、 トマト、大根、コーン、 きゅうり、果物、 グリーンピース
7 (金)		かまめし丼 煮浸し なすのみそ汁	バタークッキー 果 物	鶏肉、凍り豆腐、 うずら卵、油揚げ、 みそ、牛乳	米、砂糖、油、 小麦粉、バター	にんじん、グリーンピース、 もやし、なす、トマト、 いんげん、キャベツ、 なす、玉ねぎ、果物
8 (土)		みそ焼きそば 青菜のスープ 果物	みかんジュース 菓 子	豚肉、みそ	中華麺、油、じゃが芋、 砂糖	玉ねぎ、にんじん、もやし、 ピーマン、キャベツ、 しいたけ、ほうれん草、 クリームコーン、果物、 みかんジュース
10 (月)	ヨーグルト	夏野菜のカレーライス 果物 ココロサラダ 豆腐スープ	りんごゼリー 菓 子	豚肉、豆腐、わかめ、 牛乳	米、バター、油、 小麦粉、砂糖	かぼちゃ、にんじん、 玉ねぎ、なす、トマト、 いんげん、大根、きゅうり、 果物、りんごジュース
11 (火)		スパゲッティミートソース フルーツミックス ポテトスープ	いかげそ入り お好み焼き	豚肉、チーズ、いか、 青のり、卵、かつお節、 牛乳	スパゲッティ、油、 小麦粉、マヨネーズ、 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 ピーマン、いんげん、 キャベツ、えのきたけ、 マッシュルーム、果物缶
12 (水)	フルーツ ミックス ゼリー	ごまごはん 白身魚のきのご焼き のり和え かぼちゃのみそ汁	果 物 菓 子	めかじき、チーズ、 のり、油揚げ、みそ、 牛乳	米、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、 青菜、にんじん、もやし、 かぼちゃ、果物
13 (木)		トマト花形パン スパニッシュオムレツ 甘酢キャベツ チンゲン菜のスープ	ソーメンチャンプルー	ベーコン、卵、 スキムミルク、チーズ、 牛乳、豚肉	パン、じゃが芋、油、 バター、そうめん	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、 きゅうり、チンゲン菜 果物、コーン
14 (金)		ごはん キャベツのみそ汁 かじきまぐろの酢豚風	洋梨のケーキ	めかじき、みそ、 板麩、牛乳、卵	米、油、片栗粉、 じゃが芋、砂糖、 小麦粉、バター	玉ねぎ、にんじん、 だけのこと、ピーマン、 しいたけ、パイン缶、 キャベツ、キヌサヤ、 洋梨缶
15 (土)		チャーハン 中華スープ 果物	菓 子	豚肉、牛乳	米、油、じゃが芋、 ごま油、片栗粉	にんじん、ねぎ、 コーン、グリーンピース、 しいたけ、チンゲン菜、 果物

1日3食、いろいろなものを  
バランスよく食べましょう



のマークは牛乳です。

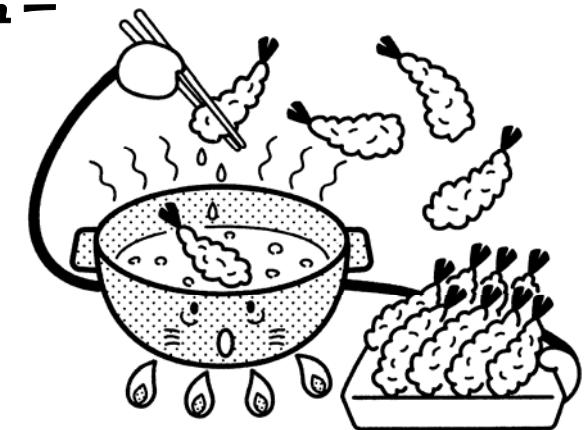
行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。

1日の平均栄養摂取量 エネルギー 610kcal たんぱく質 21.9g 脂肪 16.5g 塩分 2.7g

平成19年9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 (火)	乳酸菌飲料	ひじきふりかけごはん 果物 豆腐のカレー煮 じゃがいものみそ汁	ツナトースト	ひじき、豆腐、豚肉、 ツナ、油揚げ、みそ、 牛乳	米、ごま、油、砂糖、 片栗粉、じゃが芋、 パン、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 しいたけ、グリーンピース、 青菜、果物
19 (水)		さつまいも入り赤飯 えびの天ぷら 菊花和え すまし汁	麦 フローズンヨーグルト 茶 果 物 菓 子	えび、卵、豆腐、 わかめ、 フローズンヨーグルト	米、黒米、ごま、 油、小麦粉、 さつまいも、砂糖	菊の花、青菜、 もやし、ねぎ、 果物
20 (木)	豆 乳	ハニーサンド チキンハンバーグ 三色ソテー オニオンスープ	わかめごはん たたききゅうり	鶏肉、卵、豆腐、 わかめ、牛乳	パン、パン粉、片栗粉、 砂糖、じゃが芋、米、 ごま油、油	玉ねぎ、にんじん、 いんげん、キャベツ、 チンゲン菜、きゅうり
21 (金)		ゆかりごはん いりどり きのこのみそ汁 ヨーグルト	コーンマフィン	鶏肉、牛乳、 飲むヨーグルト、 卵	米、油、砂糖、小麦粉、 バター、こんにゃく	にんじん、しいたけ、 ごぼう、れんこん、 いんげん、しめじ、 えのきたけ、万能ねぎ、 コーン、クリームコーン
22 (土)		ツナ和風スパゲッティ ミニトマト 野菜スープ	オレンジゼリー 菓 子	ツナ、牛乳	スパゲッティ、油、 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、えのきたけ、 ミニトマト、 クリームコーン、 オレンジゼリー
25 (火)	フルーツ ミックス ゼリー	ごはん さわらのかわり焼き 野菜の煮物 だいこんのみそ汁	(十五夜) 甘辛団子	さわら、みそ、 牛乳	米、油、砂糖、 じゃが芋、マヨネーズ、 こんにゃく、片栗粉、 上新粉、白玉粉	ごぼう、にんじん、 いんげん、大根、 青菜、ねぎ
26 (水)		ミルクパンズパン さつまいものコロケ 温野菜 にらのスープ	果 物 クリームチーズ 菓 子	豚肉、卵、牛乳、 クリームチーズ	パン、さつまいも、油、 パン粉、春雨、小麦粉	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、 にら、果物
27 (木)	オレンジ ジュース	焼きそばの野菜あんかけ わかめスープ 果物	蒸しパン	豚肉、わかめ、牛乳、 卵、うずら卵	中華麺、油、ごま、 片栗粉、砂糖、バター、 小麦粉	玉ねぎ、にんじん、 もやし、にら、キャベツ、 コーン、果物
28 (金)		アイスクリーム型パン 青のりポテト なすと豚肉のチーズ焼き たまごスープ	ワンタン	豚肉、チーズ、卵、 豆腐、青のり	パン、油、じゃが芋、 片栗粉、ごま油、 ワンタンの皮	なす、トマト、玉ねぎ、 ピーマン、えのきたけ、 キヌサヤ、にんじん、 もやし、ねぎ、チンゲン菜
29 (土)		五目うどん かぼちゃの甘煮 飲むヨーグルト	パ ン	ツナ、牛乳、 飲むヨーグルト	うどん、パン、砂糖	にんじん、玉ねぎ、青菜、 しいたけ、かぼちゃ

### 9月「食育の日」(19日)メニュー

おひる：さつまいも入り赤飯  
えびの天ぷら  
菊花和え  
すまし汁



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。