

平成20年5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 (木)		ビビンバ 春雨スープ ごま酢和え	(八十八夜献立) 抹茶クッキー	豚肉、たまご、 ひじき、豆腐、牛乳	米、春雨、 きび砂糖、バター、 ごま油、小麦粉、 砂糖、油	もやし、にんじん、 青菜、キャベツ、 きゅうり、だいこん、 にら
2 (金)		<子どもの日祝献立> ミルクパンズパン 乳酸菌飲料 ハンバーグ パセリスープ スナップえんどうとマカロニのソテー	鯉カステラ 菓 子	豚肉、豆腐、 たまご、牛乳、 乳酸菌飲料	パン、パン粉、 かたくり粉、 マカロニ、油	玉葱、 スナップえんどう、 にんじん、パセリ
7 (水)	フルーツミックス ゼリー	カレーライス フレンチサラダ 絹さやのスープ	果 物 菓 子	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、 バター、小麦粉、油	玉葱、絹さや、 にんじん、果物、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり えのきたけ
8 (木)	りんご ジュース	ごはん のりの佃煮 かじきと大根の煮物 心のみそ汁	にゅうめん	のり、めかじき、 みそ、油揚げ、 牛乳、心	米、きび砂糖、 かたくり粉、 そうめん、油	だいこん、いんげん、 にんじん、小松菜、 玉葱、青菜
9 (金)		ごはん 白身魚の南蛮漬け ごま和え なめこ汁	洋なしのケーキ	メルルーサ、豆腐、 みそ、たまご、 牛乳	米、油、小麦粉、 かたくり粉、砂糖、 きび砂糖、バター、 ごま	ねぎ、もやし、 キャベツ、にんじん、 なめこ、洋なし
10 (土)		スープスパゲッティ 野菜スープ 果物	黒砂糖パン	ベーコン、牛乳	スパゲッティ、バター、 油、じゃがいも、パン	にんじん、玉葱、 ピーマン、コーン、 チンゲンツァイ、 いちご
12 (月)	りんご ジュース	しらすごはん わかたけ汁 野菜の煮物	ココアトースト	しらす干し、鶏肉、 わかめ、牛乳	米、きび砂糖、 じゃがいも、パン、 マーガリン、砂糖	しょうが、にんじん、 ごぼう、ふき、絹さや、 たけのこ
13 (火)		いちごジャムコッペパン ポトフ スティック野菜 果物	和風雑炊	豚肉、牛乳、 みそ	パン、いちごジャム、 じゃがいも、油、米	にんじん、玉葱、キャベツ、 セロリ、グリーンピース、 だいこん、きゅうり、椎茸 りんご、えのきたけ、みつば
14 (水)		ごはん 豆腐とツナの卵焼き 三色煮浸し じゃがいものみそ汁	果 物 菓 子	たまご、ツナ、 豆腐、油揚げ、 みそ、牛乳	米、油、きび砂糖、 じゃがいも	にんじん、玉葱、 ピーマン、キャベツ、 もやし、果物
15 (木)	フルーツ豆乳 菓 子	焼きそばの野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 ごまスープ	ホットケーキ	豚肉、えび、 いか、わかめ、 たまご、牛乳	蒸し中華めん、油、 かたくり粉、きび砂糖、 ごま、はちみつ、 小麦粉、バター	玉葱、南瓜、にんじん、 ねぎ、椎茸、もやし、 にら、キャベツ
16 (金)		<食育の日献立> ピースごはん 花浸し 初がつおの甘辛揚げ 春キャベツのみそ汁	フルーツヨーグルト	かつお、たまご、 みそ、ヨーグルト、 牛乳	米、かたくり粉、油、 きび砂糖、ごま	グリーンピース、青菜、 もやし、玉葱、キャベツ、 果物缶
17 (土)		チャーハン チンゲン菜のスープ 果物	菓 子	豚肉、うすら卵、 牛乳	米、ごま油	にんじん、ねぎ、玉葱、 グリーンピース、椎茸、 チンゲンツァイ、玉葱、 夏みかん
19 (月)	フルーツミックス ゼリー	ごはん なまりのふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 わかめのみそ汁	マーブルケーキ	なまり、たまご、 あおのり、鶏肉、 スキムミルク、豆腐、 わかめ、みそ、牛乳	米、ごま、かたくり粉、 じゃがいも、小麦粉、 こんにゃく、砂糖、 油、きび砂糖、バター	しょうが、にんじん、 玉葱、絹さや
20 (火)		パンの盛り合わせ 果物 クリームシチュー コロコロ野菜のごま酢サラダ	みそラーメン	めかじき、牛乳、 えび、豆腐、 スキムミルク、 豚肉、みそ	パン、じゃがいも、 中華めん、バター、 油、ごま、ごま油、 小麦粉	にんじん、ねぎ、玉葱、 ホワイトマッシュルーム、 もやし、グリーンピース、 だいこん、洋なし、 きゅうり、コーン
21 (水)	オレンジ ジュース	ゆかりごはん のり和え 五目たまご焼き なすのみそ汁	そらまめ 菓 子	たまご、豆腐、 ひじき、のり、 みそ、牛乳	米、油、きび砂糖	にんじん、玉葱、 たけのこ、椎茸、青菜、 もやし、なす、ねぎ、 そらまめ

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 592kcal たんぱく質 21.7g 脂肪 15.7g 塩分 2.6g

平成20年5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)
22 (木)	麦 茶 菓 子	ミルクツイストパン かぼちゃのコロッケ コーンスープ	ちりめんおやき 大根の華風漬け	豚肉、たまご、 牛乳、ちりめんじゃこ	油、パン、小麦粉、 パン粉、ごま油、 きび砂糖、ごま、米、 油	かぼちゃ、だいこん、 玉葱、キャベツ、 にんじん、コーン、 チンゲンツァイ
23 (金)		ごはん かぶのみそ汁 麻婆豆腐	ジャムソフトパン	豆腐、豚肉、 みそ、牛乳	米、油、きび砂糖、 かたくり粉、パン	にんじん、ねぎ、椎茸、 たけのこ、かぶ、 かぶの葉、グリーンピース
24 (土)		五目うどん クリームチーズ じゃがいもの煮物	菓 子	ノンオイルツナ、 クリームチーズ、 牛乳	うどん、きび砂糖、 じゃがいも	にんじん、玉葱、椎茸、 青菜
26 (月)	ヨーグルト	そぼろ寿司 煮浸し 豆腐のすまし汁	ビーチゼリー 菓 子	鶏肉、凍り豆腐、 のり、豆腐、 牛乳、粉寒天	米、砂糖、きび砂糖、 こんにゃく、油	にんじん、キャベツ、 もやし、えのきたけ、 ねぎ、黄桃缶
27 (火)		あんずジャムコッペパン 塩ゆでアスパラ 豆腐のカレークリーム煮 にらのスープ	ドーナツ	豆腐、ベーコン、 牛乳、たまご	パン、あんずジャム、 油、砂糖、バター、 小麦粉	玉葱、にんじん、 ホワイトマッシュルーム、 アスパラガス、にら、 もやし
28 (水)		鮭ごはん いんげんのごま和え 豚汁 飲むヨーグルト	果 物 菓 子	豚肉、鮭、豆腐、みそ、 飲むヨーグルト、牛乳	米、ごま、きび砂糖、 油、こんにゃく、 じゃがいも	絹さや、にんじん、 もやし、いんげん、 だいこん、ねぎ、果物
29 (木)	りんご ジュース	ごはん 昆布の佃煮 肉じゃが 青菜のみそ汁	パンプディング	昆布、豚肉、 油揚げ、みそ、 スキムミルク、 たまご、牛乳	米、きび砂糖、 砂糖、じゃがいも、 こんにゃく、油、 パン、バター	にんじん、玉葱、ねぎ、 青菜、グリーンピース、 レーズン
30 (金)		ごはん しゅうまい ナムル 心のスープ	みそすいとん	豚肉、豆腐、たまご、 牛乳、みそ、わかめ、 心、スキムミルク	米、小麦粉、パン粉、 白玉粉、かたくり粉、 ごま油、きび砂糖、 しゅうまいの皮	ねぎ、もやし、椎茸、 きゅうり、しょうが、 コーン、グリーンピース、 にんじん、キャベツ、 玉葱
31 (土)		ソース焼きそば 中華スープ 牛乳	オレンジゼリー 菓 子	豚肉、牛乳	蒸し中華めん、油、 じゃがいも、ごま油	玉葱、チンゲンツァイ、 にんじん、もやし、 ピーマン、キャベツ、 椎茸

さかなの栄養

頭・目の周囲
多量体(血管や皮膚を
しなやかにする物質)
を多く含んでいます。

骨
カルシウム、ミネラル
を多く含んでいます。

肉
すぐれたたんぱく質
を多く含んでいます。

内臓
ビタミン、ミネラル、
健康によい脂肪酸(EPA)
を含んでいます。

皮
ビタミンA、ビタミンE
を多く含んでいます。

血合肉
たんぱく質、鉄分、タウリンを
多く含んでいます。

*****かつお*****

春になって太平洋を北上するかつおを「初がつお」、
「上りがつお」、秋になって南下するかつおを「戻りがつお」、
「下りかつお」と呼びます。
かつおは、加熱すると身がしまり硬くなりますが、脂肪分が少なく、
鉄分、たんぱく質が豊富です。
食育の日は、甘辛揚げにさせていただきます。

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。