

平成20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 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 (火)		パンズパン フィッシュフライ 温野菜 わかめスープ	二色クッキー	めかじき、卵、牛乳 わかめ	パン、小麦粉、パン粉 油、白玉粉、砂糖	キャベツ、にんじん、 ねぎ
2 (水)		ごはん おかかぶりかけ 海苔和え 五目卵焼き いんげんのみそ汁	果物 菓子	かつお節、卵、豆腐 刻みのり、みそ、牛乳	米、ごま、油、 砂糖、じゃが芋	にんじん、玉ねぎ、 たけのこ、しいたけ 青菜、もやし、いんげん
3 (木)		中華丼 ナムル チンゲン菜のスープ	ピザトースト	豚肉、えび、いか ベーコン、チーズ 牛乳	米、油、かたくり粉 砂糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ、にら キャベツ、しいたけ もやし、きゅうり 絹さや、ピーマン 青梗菜、コーン、トマト
4 (金)	りんご ジュース	ごはん 麻婆なす 板ふのみそ汁	冷やし きつねうどん	豆腐、豚肉、みそ わかめ、油揚げ、牛乳	米、油、ごま油、砂糖 かたくり粉、板ふ うどん、砂糖	にんじん、ねぎ しいたけ、にら、なす だいこんじ、しめじ きゅうり
5 (土)		ツナ和風スパゲッティ 果物 野菜スープ	黒砂糖パン	ツナ、牛乳	スパゲッティ、油 じゃが芋、パン	玉ねぎ、にんじん、 えのき茸、ピーマン 青梗菜、果物
7 (月)	フルーツミックス ゼリー	<七夕献立> 七夕寿司 土佐和え 天の川スープ	麦 フロースン 茶 ヨーグルト 果物 菓子	鶏肉、油揚げ、卵 かつお節、牛乳 フロースンヨーグルト	米、砂糖、油、ピーフン	かんぴょう、にんじん しいたけ、絹さや キャベツ、もやし、果物 おくら
8 (火)		ごはん 野菜の煮物 なすのみそ汁 かじき鯖のみそマヨネーズ焼き	ドーナツ	めかじき、油揚げ、みそ 牛乳、卵	米、砂糖、じゃが芋 こんにゃく、バター マヨネーズ、小麦粉	にんじん、絹さや、なす 玉ねぎ
9 (水)	りんご ジュース	親子丼 酢の物 なめこ汁	果物 菓子	鶏肉、卵、わかめ 豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖	にんじん、玉ねぎ えのき茸、みつば きゅうり、もやし ねぎ、なめこ、果物
10 (木)		パン盛り合わせ 野菜のカレーマリネ かぼちゃのシチュー 冷凍フルーツ	ちりめんおやき 大根の華風漬け	鶏肉、牛乳、豆乳 スキムミルク、じゃこ	パン、バター、ごま 油、小麦粉、砂糖、米 ブルーベリージャム ごま油	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、きゅうり かぼちゃ、キャベツ セロリ、だいこん、果物
11 (金)		ごはん かぶのみそ汁 スタミナ炒め 粉ふき芋	フルーツ白玉	豚肉、牛乳、みそ	米、油、かたくり粉 じゃが芋、白玉粉 砂糖	しょうが汁、玉ねぎ にんじん、キャベツ もやし、にら、かぶ 果物缶
12 (土)		冷やしそうめん 牛乳 じゃが芋の煮物	クリームチーズ 菓子	ツナ、わかめ、牛乳 クリームチーズ	そうめん、砂糖 じゃが芋	きゅうり、にんじん コーン
14 (月)	乳酸菌飲料	ごはん 昆布の佃煮 肉じゃが 青菜のみそ汁	ヨーグルトケーキ	刻み昆布、豚肉、豆腐 油揚げ、かつお節、みそ 牛乳、ヨーグルト、卵 スキムミルク	米、砂糖、じゃが芋 糸こんにゃく、油 小麦粉、バター	にんじん、玉ねぎ クリンピース、青菜 洋なし缶

食育の日献立 (18日)

おひる ごはん、沖縄てんぷら おやつ 牛乳
青菜チャンプルー 黒みつ団子
とうがんのスープ

あつ〜い夏から、沖縄をイメー
ジしました！
残さず食べて夏をのりきろう！

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600kcal たんぱく質 21.3g 脂肪 16.5g 塩分 2.5g

平成20年7月

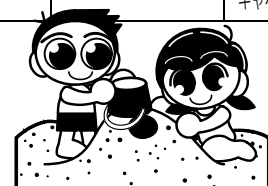
こんだてひょう

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)
15 (火)		アイスクリーム型パン 人参グラッセ 豆腐と鶏肉のトマト煮 ゆでアスパラ キャベツスープ	蒸しじゃが	鶏肉、豆腐、生クリーム 牛乳	パン、油、バター 小麦粉、砂糖、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん アスパラガス、コーン トマトピューレ キャベツ
16 (水)		ビビンバ ごま酢サラダ えのき茸のスープ	果物 菓 子	さんま、青のり、 豚肉、ひ、みそ、 牛乳	米、小麦粉、油、 かたくり粉、砂糖、ごま、 ワンタンの皮、ごま油	キャベツ、青菜、ねぎ、 にんじん、えのきたけ、 もやし、チンゲン菜
17 (木)		<海の日献立> 夏野菜のカレーライス 海賊サラダ 海藻スープ 飲むヨーグルト	フルーツゼリー 菓 子	豚肉、えび、いか わかめ、ひじき 飲むヨーグルト、牛乳	米、油、バター 小麦粉、砂糖、ひ	かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、なす、トマト いんげん、キャベツ、果物 きゅうり、赤ピーマン
18 (金)		<食育の日献立> ごはん 沖縄てんぷら 青菜チャンプルー とうがんスープ	黒みつ団子	ゆかじき、卵、かつお節 豚肉、牛乳	米、小麦粉、油、ごま油 白玉粉、上新粉	にら、小松菜、もやし にんじん、とうがん ねぎ
19 (土)		トマトライス 果物 コーンスープ	菓 子	ツナ、牛乳	米、バター、油 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん グリーンピース、トマト コーン、果物
22 (火)	りんご ジュース	ひじきごはん キャベツのみそ汁 豆腐のそぼろあんかけ	かぼちゃ マドレーヌ	油揚げ、ひじき、豆腐 豚肉、みそ、牛乳、卵	米、砂糖、ごま油 かたくり粉、小麦粉 バター	にんじん、ピーマン 玉ねぎ、たけのこ キャベツ、かぼちゃ
23 (水)		スパゲッティミートソース 甘酢キャベツ レタスのスープ	フローズ ヨーグルト 菓 子	豚肉、粉チーズ、牛乳 フローズヨーグルト	スパゲッティ、油 小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん ピーマン、キャベツ マッシュルーム きゅうり、レタス、トマト
24 (木)	豆 乳 菓 子	さんまのかば焼き丼 豆腐のみそ汁 きゅうりとわかめの酢の物	ポテトの チーズ焼き	さんま、青のり、わかめ 豆腐、ベーコン、チーズ みそ、牛乳	米、かたくり粉、小麦粉 油、砂糖、じゃが芋	しょうが汁、きゅうり もやし、ねぎ、だいこん にんじん、玉ねぎ ピーマン
25 (金)	麦 茶 菓 子	ごはん チンジャオロースー 青のりポテト チンゲン菜のスープ	豆乳パン	豚肉、青のり、牛乳	米、油、かたくり粉 じゃが芋、パン バター	しょうが汁、ピーマン にんじん、玉ねぎ たけのこ、しいたけ 青梗菜、コーン
26 (土)		焼きそばの野菜あんかけ 果物 中華スープ	飲むヨーグルト 菓 子	豚肉、うすらの卵 牛乳、飲むヨーグルト	中華麺、油、かたくり粉 じゃが芋、ごま油	キャベツ、玉ねぎ にんじん、もやし にら、果物缶、コーン 青梗菜
28 (月)	ヨーグルト	小魚ピラフ いんげんのスープ キャベツのそぼろ炒め	ピーチゼリー 菓 子	じゃこ、豚肉、牛乳	米、バター、油 かたくり粉、じゃが芋	にんじん、玉ねぎ コーン、キャベツ ピーマン、いんげん えのき茸、果物缶
29 (火)		ミルクツイストパン ポトフ 夏野菜のサラダ 冷凍フルーツ	ごまみそごはん	豚肉、牛乳、みそ	パン、じゃが芋、油 砂糖、ごま	玉ねぎ、にんじん セロリ、キャベツ、パイン グリーンピース、トマト なす、きゅうり、いんげん
30 (水)		釜めし丼 具だくさんみそ汁 かぼちゃのひじき煮	茹でとうもろこし 菓 子	鶏肉、高野豆腐 うすらの卵、ひじき 油揚げ、牛乳、みそ	米、砂糖、糸こんにゃく 油	にんじん、かぼちゃ グリーンピース、だいこん ごぼう、ねぎ とうもろこし
31 (木)	オレンジ ジュース	わかめごはん おかか和え 鮭の照り焼き おくらのみそ汁	炒めビーフン	わかめ、生鮭、かつお節 ベーコン	米、ごま、油、板ひ ビーフン	しょうが汁、もやし 青菜、にんじん 玉ねぎ、おくら、コーン キャベツ、ピーマン

海の日献立 (17日)

おひる 夏野菜のカレーライス おやつ 牛乳
海賊サラダ フルーツゼリー
海藻スープ 菓 子
飲むヨーグルト



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。