

平成22年 4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)	 菓子	ツナピラフ キャベツのそぼろ炒め たまねぎのスープ	 パインケーキ	ツナ、豚肉、豆腐、牛乳 たまご、スキムミルク	米、バター、小麦粉、 油、さとう、片栗粉	たまねぎ、にんじん、 コーン、グリーンピース、 キャベツ、ピーマン、 チンゲンサイ、パイン缶
2 (金)	 菓子	ゆかりごはん 麻婆豆腐 澄し汁	 豆腐入甘辛団子	豚肉、とうふ、みそ、 牛乳	米、白玉ふ、白玉粉、 片栗粉、さとう	ゆかり粉、にんじん、ねぎ しいたけ、たけのこ、 グリーンピース、 さやえんどう
3 (土)	 菓子	五目うどん かぼちゃの甘辛煮 果物	 菓子	ツナ、ひじき、牛乳	うどん、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ 青菜、果物缶
5 (月)	ヨーグルト	ミルクカレーライス フルーツミックス えのきだけのスープ	 バタークッキー	豚肉、スキムミルク、 豆腐、牛乳	米、じゃが芋、バター、 油、小麦粉、さとう	にんじん、たまねぎ、 えのきだけ、キャベツ、 果物缶
6 (火)	 菓子	ミルクツイストパン 春野菜のシチュー 味噌ドレッシングサラダ	 和風雑炊	鶏肉、スキムミルク、 牛乳、しらす干、みそ	パン、じゃが芋、油、 米、小麦粉、バター、 さとう	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 もやし、大根、えのきだけ、 しいたけ
7 (水)	 菓子	二色ごはん 土佐あえ 豆腐の味噌汁	 ジャム ソフトパン	豚肉、かつお節、豆腐、 ねぎ、牛乳	米、パン、さとう	にんじん、はくさい、 もやし、ねぎ、青菜
8 (木)	 菓子	チキンライス レーズン入りフレンチサラダ わかめスープ	 りんごゼリー 菓子	鶏肉、わかめ、豆腐、 冬菜、牛乳	米、バター、さとう、 油、じゃが芋	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、レーズン
9 (金)	 菓子	ごはん おかかふりかけ 和風ハンバーグ 青のりポテト 大根と豆腐の味噌汁	 蒸しパン	かつお節、豚肉、ひじき 豆腐、卵、牛乳、みそ、 あおのり	米、パン粉、油、 片栗粉、じゃが芋、 小麦粉、砂糖、バター	たまねぎ、大根、青菜
10 (土)	 菓子	あんかけごはん チンゲン菜のスープ 果物	 菓子	豚肉、牛乳	米、じゃが芋、片栗粉、 油	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、にら、 しいたけ、チンゲン菜、 果物缶
12 (月)	ヨーグルト	ご飯 昆布の佃煮 肉じゃが なめこの味噌汁	 シューガ ートースト	昆布、豚肉、豆腐、みそ、 牛乳	米、じゃが芋、油、 こんにゃく、砂糖、 パン、バター	にんじん、たまねぎ、グリ ンピース、ねぎ、なめこ
13 (火)	 菓子	バターコッペパン マカロニのクリーム煮 かぼちゃの甘煮 キャベツのスープ	 焼きうどん	鶏肉、スキムミルク、 豆腐、豚肉、かつお節、 牛乳	パン、マカロニ、油、 小麦粉、バター、 うどん、砂糖	たまねぎ、にんじん、 シメジ、かぼちゃ、パセリ、 キャベツ、ピーマン、
14 (水)	りんご ジュース	さけごはん 豆腐のそぼろあんかけ 具だくさん汁	 菓子 果物	さけ、豚肉、豆腐、みそ、 牛乳	米、砂糖、ごま油、 じゃが芋、片栗粉	きぬさや、ピーマン、 たまねぎ、たけのこ、 ごぼう、にんじん、ねぎ、 いちご
15 (木)	 菓子	チャーハン ナムル 春雨スープ	 フライドポテト	豚肉、うずらの卵、豆腐、 わかめ、牛乳	米、ごま油、はるさめ、 油、じゃが芋、砂糖	にんじん、しいたけ、ねぎ、 グリーンピース、もやし、 キャベツ、きゅうり



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 577kcal たんぱく質 20.8g 脂肪 14.8g 塩分 2.5g

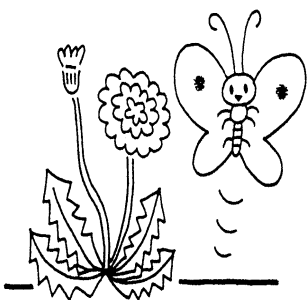
\*毎月19日を「食育の日」として、和食で旬の食材、行事食、郷土料理を取り入れています。

平成22年 4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)
16 (金)	菓子	ふわふわ丼 しらすの和え物 じゃが芋の味噌汁	コーンマフィン	豆腐、豚肉、たまご、 しらす干、みそ、牛乳	米、ふ、じゃが芋、砂糖、 バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、もやし、 青菜、大根、いんげん、 コーン
17 (土)	菓子	ソースやきそば コーンスープ チーズ	黒糖パン 菓子	豚肉、チーズ、牛乳	中華麺、油、じゃが芋、 片栗粉、パン	たまねぎ、にんじん、 もやし、ピーマン、コーン しいたけ、キャベツ、 チンゲン菜
19 (月)	ヨーグルト	食育の日献立 たけのこご飯 カジキとかぶの煮物 ふのすまし汁	フルーツゼリー 菓子	油揚げ、メカジキ、寒天 牛乳	米、油、片栗粉、砂糖、 ふ	たけのこ、にんじん、 しいたけ、かぶ、かぶの葉、 ねぎ、いんげん、果物缶
20 (火)		ミルクツイストパン カラフルオムレツ ピーチサラダ 青菜のスープ	蒸しじゃが	たまご、ベーコン、 スキムミルク、チーズ、 牛乳	パン、油、バター、 じゃが芋	にんじん、にら、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、 果物缶、コーン
21 (水)		わかめご飯 煮びたし 鮭のみそ焼き けんちん汁	果物 菓子	鮭、みそ、わかめ、豆腐、 牛乳	米、砂糖、じゃが芋、油 ごんにゃく	もやし、キャベツ、ごぼう、 だいこん、にんじん、 ねぎ、果物缶
22 (木)		肉みそスパゲッティ みかんサラダ オニオンスープ	ひじきご飯	豚肉、みそ、油揚げ、ひ じき、牛乳	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、米	にんじん、たまねぎ、 しょうが もやし、 キャベツ、パセリ、果物缶
23 (金)		しらすごはん 鶏肉のゴマ照り焼き ゆかりあえ にらの味噌汁	揚げパン	しらす干、鶏肉、豆腐、 みそ、牛乳	米、砂糖、油、小麦粉、 ごま、パン	しょうが、もやし、キャベツ、 たまねぎ、にら
24 (土)		トマトライス ポテトスープ ヨーグルト	菓子	ツナ、ヨーグルト、牛乳	米、バター、じゃが芋	たまねぎ、にんじん、 コーン、グリーンピース
26 (月)	ヨーグルト	ごはん のりの佃煮 新じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	しょうゆ ラーメン	鶏肉、のり、豆腐、豚肉、 みそ、牛乳	米、じゃが芋、砂糖、油 ごんにゃく、片栗粉、 中華麺、ごま油	にんじん、しょうが、 たまねぎ、いんげん、ねぎ、 キャベツ、もやし
27 (火)	りんご ジュース	あんずジャムコッペパン 豆腐と鶏肉のトマト煮 こぶき芋 いんげんのスープ	みそおやき たたき胡瓜	鶏肉、豆腐、生クリーム、 牛乳	パン、ジャム、バター、 油、小麦粉、じゃが芋、 米、砂糖、ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、 いんげん、えのきだけ、 きゅうり
28 (水)		ごはん 魚の若草揚げ おかかあえ 根菜の味噌汁	果物 菓子	メカジキ、たまご、 青のり、かつお節、みそ、 牛乳	米、小麦粉、油、 じゃが芋	もやし、キャベツ、ごぼう、 にんじん、だいこん
30 (金)		ハッシュドポークライス コロコロサラダ かぶのスープ	炒めビーフン	豚肉、ベーコン、牛乳	米、じゃが芋、油、 小麦粉、バター、 ビーフン	たまねぎ、にんじん、かぶ、 マツシヨールーム、キャベツ ピーマン、だれこん、胡瓜、 ねぎ、コーン



ご入園 ご進級  
おめでとうございます！

サンプルケースに当日の  
昼食とおやつが展示して  
ありますので、お迎いの  
時、ご覧ください。  
(展示は幼児食の量です)



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。