



平成22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 (土)		ツナうどん かぼちゃのひじき煮 牛乳	 菓子	ノンオイルツナ、牛乳、 ひじき	うどん、砂糖	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、青菜、 かぼちゃ
6 (木)	フルーツ ミックス ゼリー	<こどもの日献立> にんじんとコーンのごはん 鶏肉のからあげ 三色甘酢あえ えのきのすまし汁	 <八十八夜> 抹茶クッキー	鶏肉、牛乳、豆腐	米、油、砂糖、小麦粉、 バター、片栗粉、 じゃがいも	コーン、にんじん、 しょうが、きゅうり、 えのきたけ、たまねぎ、 万能ねぎ、抹茶
7 (金)		豚肉とごぼうのまぜごはん ごま和え なめこの味噌汁	 洋なしのケーキ	豚肉、豆腐、たまご、 牛乳、みそ	米、砂糖、油、ごま、 小麦粉、バター	しょうが、ごぼう、 もやし、キャベツ、 にんじん、ねぎ、なめこ、 洋なし
8 (土)		スパゲッティナポリタン 野菜スープ チーズ	 黒砂糖パン 菓子	豚肉、チーズ、牛乳	スパゲッティ、バター、 油、パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、ちんげんさい
10 (月)	ヨーグルト	カレーライス フルーツミックス 青菜のスープ	 マーブル バターサンド	豚肉、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、パン	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、青菜、 コーン、果物缶3種
11 (火)	麦茶 菓子	ピースごはん 真砂揚げ 土佐和え わかたけ汁	 蒸しじゃが	豆腐、えび、鶏肉、牛乳、 かつお節、小女子、 たまご、わかめ	米、片栗粉、油、バター、 じゃが芋	グリーンピース、 にんじん、小松菜、 もやし、キャベツ、 たけのこ
12 (水)		ごはん なまりのふりかけ 肉豆腐 にらの味噌汁	 そらまめ 菓子	なまり、豚肉、豆腐、 牛乳、青のり、みそ	米、ごま、こんにゃく、 油、砂糖、片栗粉、じゃ がいも	しょうが、にんじん、 たまねぎ、いんげん、 にら、そらまめ
13 (木)	りんご ジュース	パンズパン ハンバーグ キャベツとひじきのサラダ しめじのスープ	 五目米めん	豚肉、豆腐、たまご、 牛乳、ひじき、油揚げ	パン、油、パン粉、砂糖、 米めん	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 絹さや、しめじ、ねぎ、 青菜
14 (金)		ごはん かじき鮓のかわり焼き アスパラのソテー キャベスープ	 ココア蒸しパン	めかじき、みそ、 ヨーグルト、ベーコン、 豆腐、牛乳、たまご	米、マヨネーズ、油、 小麦粉、砂糖、バター、 じゃがいも	パセリ、アスパラガス、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、えのきたけ
15 (土)		チャーハン 中華スープ りんごジュース	 菓子	豚肉、牛乳	米、油、ごま油、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 コーン、グリーンピース、 しいたけ、ねぎ、 ちんげんさい、 りんごジュース
17 (月)	ヨーグルト	ごはん しらすの佃煮 西湖豆腐 かぶのスープ	 ピーチゼリー 菓子	しらす干し、豆腐、豚肉、 牛乳、寒天	米、砂糖、ごま油、 片栗粉	しょうが、たけのこ、 しいたけ、にんじん、 ねぎ、トマト、 グリーンピース、かぶ、 かぶの葉、黄桃缶
18 (火)		なまりのインディアンピラフ コロコロサラダ ちんげんさいのスープ	 ホットケーキ	なまり、ベーコン、牛乳、 たまご、豆腐	米、砂糖、バター、油、 小麦粉、はちみつ、 じゃがいも	しょうが、にんじん、 レーズン、だいこん グリーンピース、 きゅうり、たまねぎ、 ちんげんさい
19 (水)		食育の日献立 桜えびごはん チキンカツ春キャベツ添え 新じゃがいものみそ汁 乳酸菌飲料	 ラビットロール のジャムサンド	えび、鶏肉、たまご、 油揚げ、乳酸菌飲料、 牛乳、みそ	米、ごま、油、 じゃがいも、パン粉、 パン、あんずジャム	キャベツ、にんじん、 絹さや、たまねぎ
20 (木)		バターコッペパン ポークシチュー パインサラダ	 中華おこわ	豚肉、牛乳、生クリーム	パン、バター、小麦粉、 油、ごま油、米、もち米、 砂糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、しいたけ トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、 パイン缶、たけのこ、 しょうが
21 (金)	りんご ジュース	ごはん 鮭の照り焼き 根菜の煮物 キャベツのみそ汁	 いももち	鮭、みそ、牛乳、 スキムミルク	米、油、砂糖、バター じゃがいも、片栗粉、 こんにゃく	しょうが、にんじん、 しいたけ、ごぼう、 だいこん、いんげん、 キャベツ、コーン、 たまねぎ

 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 21.0g

脂肪 15.2g

塩分 2.6g

平成22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 (土)		肉うどん じゃがいもの煮物 果物	菓 子 チーズ	豚肉、牛乳、チーズ	うどん、砂糖、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、青菜、もやし、 夏みかん缶
24 (月)	ヨーグル ト	チキンライス だいこんとコーンのサラダ 豆腐のスープ	きなこトースト	鶏肉、豆腐、わかめ、 しらす干し、牛乳、 きな粉	米、バター、油、砂糖、 パン	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、 トマトピューレ、 だいこん、コーン
25 (火)		ミルクツイストパン スパニッシュオムレツ にんじんのグラッセ 玉ねぎのスー プ	甘辛だんご	ベーコン、スキムミル ク、チーズ、牛乳、豆腐、 たまご	パン、バター、油、 砂糖、片栗粉、白玉粉、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、 スナッペンとう、 えのきたけ、青菜
26 (水)		ごはん ひじきふりかけ かじきとだいこんの煮物 具だくさんのみそ汁	果 物 菓 子	ひじき、めかじき、豆腐、 みそ、牛乳	米、ごま、油、砂糖、 片栗粉	だいこん、絹さや、 にんじん、ごぼう、 しいたけ、ねぎ、柑橘類
27 (木)	りんご ジュース	中華丼 フルーツ盛り合わせ わかめスープ	にこみうどん	豚肉、えび、いか、 わかめ、豆腐、牛乳	米、油、片栗粉、ごま、 うどん	にんじん、たまねぎ、 にら、キャベツ、 しいたけ、ねぎ、青菜、 果物缶3種
28 (金)		ごまごはん 青菜のみそしる カレー肉じゃが	ヨーグル ト ケーキ	豚肉、ヨーグルト、油揚 たまご、みそ、牛乳	米、ごま、じゃが芋、 片栗粉、砂糖、小麦粉、 バター、こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、青菜、 もやし、干しぶどう
29 (土)		そばろまぜごはん かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	黒砂糖 パン 菓 子	鶏肉、みそ、牛乳、 ヨーグルト	米、砂糖、油、パン	にんじん、かぼちゃ、 グリーンピース、にら、 たまねぎ
31 (月)	ヨーグル ト	ゆかりごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	にんじんゼリ 菓 子	豆腐、豚肉、みそ、寒天	米、油、砂糖、春雨、 片栗粉	にんじん、ねぎ、 しいたけ、たけのこ、 グリーンピース、コーン 万能ねぎ、もやし、 オレンジジュース

こどもの日・八十八夜の献立(6日)

おひる にんじんとコーンのごはん

鶏肉のからあげ
三色甘酢あえ
えのきのすまし汁

おやつ

牛乳
抹茶クッキー



食育の日献立(19日)

おひる

桜えひごはん
チキンカツ春キャベツ添え
新じゃがいものみそ汁
乳酸菌飲料

おやつ

牛乳
ラビットロールのジャムサンド



今が旬!! かつお



日本人は、1300年前からかつおを
食べていて現在でも馴染みの魚です。

太平洋・大西洋・インド洋などの海
を回遊し、春になると南の方から黒潮
にのって日本にやってきます。この時
のかつおは、『初がつお』といわれ、初
夏を告げる魚とされています。

秋に日本にやってくる時は、『戻りが
つお』といわれ、脂がのっています。

かつおは、傷みやすいので加工品が
多くあります。なまり節もかつおを蒸
す又は茹でて加工したものです。タン
パク質、鉄分が豊富です。生姜等で臭
みを消すと食べやすくなります。

給食で、12日、18日に使用します。

*遠足等で献立が変更になる場合があります。



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。