



平成22年6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 (火)		ごぼうのドライカレー パインサラダ えのきのスープ	 炒めビーフン	豚肉、ベーコン、 牛乳、わかめ	米、バター、油、 じゃがいも、ビーフン	たまねぎ、にんじん ごぼう、ピーマン きゃべつ、きゅうり レーズン、コーン えのきだけ、パイン缶
2 (水)		ビビンバ 大根ときゅうりの華風漬け 春雨スープ	 果 物 菓 子	豚肉、豆腐、たまご 牛乳	米、もち米、砂糖、油 ごま油、春雨	にんじん、もやし 青菜、きゅうり、にら だいこん 黄桃缶
3 (木)	りんご ジュース	いちごジャムコッペパン 魚のマヨネーズ焼 スティックサラダ トマトとレタスのスープ	 フライド ポテト	めかじき、粉チーズ、牛 乳	パン、いちごジャム 砂糖、マヨネーズ、油 パン粉、じゃが芋	マッシュルーム、パセリ にんじん、たまねぎ、 だいこん、きゅうり レタス、トマト
4 (金)		じゃこの香り飯 金平煮 もやしのみそ汁	 黒みつ団子	ちりめんじゃこ、豚肉 油揚げ、みそ、豆腐 牛乳	米、油、砂糖、ごま油 じゃが芋、こんにやく 黒砂糖、白玉粉	にんじん、ごぼう、 しいたけ、たまねぎ さやいんげん、もやし
5 (土)		スパゲッティナポリタン 野菜スープ 果物	 菓 子	豚肉、牛乳	スパゲッティ、油 バター、じゃが芋	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、ちんげんさい 夏みかん缶
7 (月)	ヨーグルト	小魚ピラフ 大根とコーンのサラダ 青菜のスープ	 ココア トースト	ちりめんじゃこ、牛乳	米、バター、油、砂糖、 ふ、パン	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、だいこん コーン、青菜
8 (火)		麦ごはん 焼きししゃも 高野豆腐と根菜のそぼろ煮 きゃべつのみそ汁	 きなこ 蒸しパン	ししゃも、高野豆腐 豚肉、きな粉、みそ スキムミルク、牛乳	米、米粒麦、油 砂糖、こんにやく じゃが芋、小麦粉	にんじん、だいこん しいたけ、たまねぎ さやいんげん、もやし きゃべつ、ねぎ
9 (水)		ごはん おかかふりかけ 納豆のかき揚げ 酢の物 かぶのみそ汁	 果 物 菓 子	かつお節、納豆、牛乳 のり、わかめ、みそ	米、小麦粉、砂糖、油	ねぎ、きゅうり、もやし たまねぎ、かぶ かぶ葉、小玉ずいか
10 (木)		バターライトフランスパン ポークビーンズシチュー コロコロサラダ	 みそおやき	大豆、生クリーム、豚肉 みそ、牛乳	パン、バター、ごま じゃが芋、油、小麦粉 米、砂糖	たまねぎ、にんじん グリーンピース だいこん、きゅうり
11 (金)		ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	 <入梅献立> あじさい寒天 菓 子	鶏肉、豆腐、みそ 牛乳	米、砂糖、小麦粉、 じゃが芋、油	にんじん、もやし きゃべつ、ピーマン だいこん、かんでん ぶどうジュース
12 (土)		ほうとう フルーツ缶(2種)牛乳	 黒糖パン 菓 子	豚肉、みそ、牛乳	うどん、パン	にんじん、たまねぎ、 ねぎ、しいたけ、 かぼちゃ、青菜 みかん缶、パイン缶
14 (月)	ヨーグルト	ごはん のりの佃煮 豆腐とトマトの旨煮 青菜のみそ汁	 レーズン ロッククッキー	のり、豆腐、豚肉 みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油 小麦粉、バター コーンフレーク	だけのこ、しいたけ にんじん、ねぎ、青菜 ホールトマト、たまねぎ グリーンピース、レーズン
15 (火)		かしわ寿司 煮浸し すまし汁	 しょうゆ ラーメン	鶏肉、わかめ 牛乳、豚肉、油揚げ	米、油、砂糖、ふ 中華麺、ごま油	にんじん、しいたけ さやえんどう、青菜 きゃべつ、ねぎ、もやし
16 (水)		ごまごはん 五目たまご焼き 野菜の香味和え じゃが芋のみそ汁	 生トマト 菓 子	卵、豆腐、ひじき 油揚げ、みそ、牛乳	米、ごま、油、ごま油 じゃが芋、砂糖	にんじん、たまねぎ だけのこ、しいたけ きゃべつ、コーン ねぎ、トマト
17 (木)		スパゲッティツナソース コーンスープ フルーツミックス	 UFO揚げ	ツナ、豆腐、豚肉 牛乳、チーズ	スパゲッティ、油、小麦 粉、 ぎょうざの皮、じゃが芋	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ホールトマト マッシュルーム、コーン 黄桃缶、みかん缶 パイン缶

 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 586kcal たんぱく質 20.9g 脂肪 16.0g 塩分 2.6g

平成22年6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 (金)	りんご ジュース	<食育の日献立> 枝豆ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の土佐和え 豚汁	にんじん ケーキ	メルルーサ、豚肉、豆腐 みそ、かつお節 牛乳、たまご	米、小麦粉、かたくり粉 砂糖、油、じゃがいも バター、こんにゃく	えだまめ、にんじん もやし、ごぼう、青菜 だいこん、ねぎ
19 (土)		ひじきごはん 玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	菓 子	鶏肉、ひじき、 みそ、ヨーグルト、牛乳	米、油、砂糖 じゃが芋	にんじん、しいたけ グリーンピース たまねぎ、さやいんげん
21 (月)	ヨーグルト	ふわふわ丼 たたき胡瓜 わかめのみそ汁	ポパイロールパン のバターサンド	豚肉、豆腐、わかめ みそ、たまご、牛乳	胚芽米、パン、バター、 油、ごま油 砂糖、ふ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、きゅうり えのきだけ、ねぎ
22 (火)	麦茶 菓子	かたつむりパン マカロニグラタン 野菜のカレーマリネ オニオンスープ	こぎつなうどん	鶏肉、スキムミルク 粉チーズ、牛乳、油揚げ 豆腐	パン、マカロニ、バター 小麦粉、パン粉、砂糖 油、うどん	にんじん、たまねぎ しめじ、きゃべつ、ねぎ セロリ、きゅうり パセリ、青菜
23 (水)		ごはん かじき鮪の酢豚風 にらのみそ汁	果 物 菓 子	めかじき、豆腐、みそ 牛乳	米、かたくり粉、油 じゃが芋、砂糖	たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ピーマン パイン缶、しいたけ、 にら、小玉すいか
24 (木)		ごはん 昆布の佃煮 スタミ炒め かぼちゃの甘煮 具だくさん汁	二色クッキー	こんぶ、豚肉、みそ 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉 じゃが芋、小麦粉 バター	にんじん、たまねぎ きゃべつ、もやし、にら かぼちゃ、ごぼう、ねぎ
25 (金)	りんご ジュース	鮭チャーハン 味噌ドレッシングサラダ 青菜のスープ	ワンタン	さけ、豆腐、牛乳 みそ、豚肉	米、油、砂糖 ワンタンの皮、ごま油	にんじん、しいたけ ねぎ、グリーンピース、コーン きゃべつ、きゅうり もやし、えのきだけ 青菜、ちんげんさい
26 (土)		焼きそばの野菜あんかけ 中華コーンスープ チーズ	フルーツ ミックスゼリー 菓 子	豚肉、うずら卵、チーズ 牛乳	中華麺、油、かたくり粉 じゃが芋	きゃべつ、たまねぎ にんじん、もやし、にら コーン、ちんげんさい
28 (月)		そばろまぜごはん 甘酢きゃべつ なめこ汁	フルーツ白玉	鶏肉、高野豆腐 豆腐、牛乳、みそ	米、油、砂糖、白玉粉	にんじん、エリンギ さやえんどう、きゃべつ きゅうり、なめこ、ねぎ 黄桃缶、りんご缶 夏みかん缶、さくらんぼ
29 (火)		杏ジャム胚芽コッペパン 豆腐と鶏肉のトマト煮 アスパラとポテトのソテー かぶのスープ	中華おこわ 大根の華風漬け	鶏肉、豆腐 生クリーム、牛乳	パン、油、小麦粉、米 バター、じゃが芋、砂糖 もち米、ごま油、杏シロ	たまねぎ、にんじん、 トマトピューレ、ねぎ アスパラガス、かぶ かぶ葉、たけのこ しいたけ、だいこん
30 (水)		ごはん 鮭の照り焼き きゃべつのごま和え たぬき汁	果 物 菓 子	さけ、みそ、牛乳	米、砂糖、油、ごま じゃがいも、こんにゃく ごま油	にんじん、きゃべつ もやし、だいこん、ねぎ メロン

## 食事の前にはていねいに手を洗おう

●手の洗い方



水だけ、チョットだけの  
手洗いは、バイキンを  
よるこぼせるぞ！

ちよつと  
しめついている方が  
すきだよ



水でかんたんに洗ったのでは、  
つめやしわの中にある菌が水分を  
吸収して手の表面に出るため、  
かえって菌が多くなります。

### 食育の日献立(18日)

おひる 枝豆ごはん  
魚の南蛮漬け  
小松菜の土佐和え  
豚汁  
おやつ にんじんケーキ  
牛乳

日野産“ トマト ”を使用します！

3日 レタスとトマトのスープ(昼食)  
16日 生トマト(おやつ)

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。