

平成22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)
1 (木)		親子丼 のりあえ なすの味噌汁	ポテトの チーズ焼き	鶏肉、ベーコン、たまご、 牛乳、わかめ、油揚げ のり、みそ、チーズ	米、砂糖、油、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん みつば、ピーマン 青菜、もやし、なす えのきだけ
2 (金)	りんご ジュース	ごはん おかかぶりかけ 豆腐入りハンバーグ 三色ポテト えのきのすまし汁	米粉蒸しパン	豚肉、豆腐、たまご 牛乳、かつお節	米、かたくり粉、油 砂糖、じゃがいも、 上新粉、パン粉、ごま	にんじん、えのきたけ コーン、万能ねぎ、 だいこん、たまねぎ さやいんげん、レーズン
3 (土)		ツナ和風スパゲッティ チンゲン菜のスープ 果物	菓 子	ツナ、牛乳	スパゲッティ、油 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 コーン、ピーマン、 チンゲンサイ、 えのきたけ、夏みかん缶
5 (月)	ヨーグルト	わかめごはん 新じゃがいものそばろ煮 しめじのみそ汁	パンプディング	わかめ、鶏肉、豆腐 みそ、かつお節、牛乳、 たまご、スキムミルク	米、じゃがいも、パン ごんにゃく、バター 油、砂糖、かたくり粉	にんじん、しょうが、 たまねぎ、さやえんどう ねぎ、しめじ、パイン缶
6 (火)		ごはん 魚の西京焼き 野菜の甘酢和え 根菜のみそ汁	ホワイトゼリー (さくらんぼ付) 菓 子	メルルーサ、みそ かつお節、牛乳 粉寒天、乳酸菌飲料	米、砂糖、油、じゃが芋	にんじん、たまねぎ ごぼう、きゅうり、ねぎ トマト、だいこん さくらんぼ
7 (水)		<七夕献立> 七夕寿司 鶏肉のからあげ 天の川サラダ おほしさまスープ	りんごシャベット 菓 子	牛乳、鶏肉	米、砂糖、かたくり粉、 ごま油、ピーフン、油	かんぴょう、にんじん、 しいたけ、さやえんどう しょうが、もやし きゅうり、キャベツ コーン、りんご
8 (木)	りんご ジュース	ぶどうコッペパン カラフルオムレツ きゃべつとコーンのソテー 豆腐のスープ	みそすいとん	たまご、ベーコン スキムミルク、豆腐 わかめ、牛乳、みそ チーズ	パン、バター、油 小麦粉、白玉粉	ぶどう、にんじん、にら たまねぎ、キャベツ コーン、だいこん ねぎ、青菜
9 (金)		ごはん 麻婆なす まいたけのみそ汁	焼きうどん	豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、ごま油、油、砂糖 かたくり粉、うどん	にんじん、ねぎ しいたけ、たまねぎ にら、なす、だいこん まいたけ、キャベツ ピーマン
10 (土)		ツナトマトライス 野菜コーンスープ 果物	チーズ 菓 子	牛乳、ツナ、チーズ	米、バター、油 じゃがいも	たまねぎ、にんじん トマト、コーン グリーンピース チンゲンサイ、りんご缶
12 (月)	ヨーグルト	ポークビーンズライス フレンチサラダ たまごスープ	胡麻だれ団子	大豆、豚肉、豆腐 たまご、牛乳、みそ	米、バター、油、小麦粉 砂糖、かたくり粉 上新粉、白玉粉、ごま	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり レーズン、ねぎ
13 (火)		ごはん 肉豆腐 かぼちゃのみそ汁	コーンマフィン	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、たまご	米、油、砂糖 かたくり粉、小麦粉 バター	にんじん、グリーンピース たまねぎ、しいたけ かぼちゃ、ねぎ、コーン
14 (水)		ごはん 昆布の佃煮 いりどり 青菜のみそ汁	果物 菓 子	牛乳、昆布、鶏肉、みそ	米、砂糖、油 ごんにゃく じゃがいも、ふ	にんじん、しいたけ ごぼう、れんこん さやいんげん、青菜 たまねぎ、すいか
15 (木)	りんご ジュース	肉味噌スパゲッティ 夏野菜のサラダ かぶのスープ	おかかおやき	豚肉、みそ、かつお節 牛乳、のり	スパゲッティ、油、砂糖 かたくり粉、米	にんじん、もやし たまねぎ、しょうが きゅうり、なす さやいんげん、かぶ トマト、えのきたけ
16 (金)		<食育の日献立> さんまのかば焼き丼 ごまあえ 豚汁	ゆでとうもろこし 菓 子	牛乳、さんま、のり 豚肉、豆腐、みそ	米、かたくり粉、小麦粉、 油、砂糖、ごま ごんにゃく、じゃがいも	しょうが、もやし キャベツ、にんじん ごぼう、だいこん とうもろこし、ねぎ
17 (土)		肉うどん じゃがいもの煮物 のむヨーグルト	菓 子	豚肉、牛乳、乳酸菌飲料	うどん、砂糖、じゃが芋	にんじん、たまねぎ しいたけ、青菜



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 581kcal

たんぱく質 20.8g

脂肪 14.9g

塩分 2.6g

平成22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)
20 (火)	ヨーグルト	<海の日献立> ごはん ひじきのふりかけ えびしゅうまい パンサンスー わかめスープ	 豆乳ソフトクッキー	ひじき、鶏肉、豆腐 えび、わかめ、牛乳 豆乳	米、こま、砂糖、パン粉 かたくり粉、ごま油 しゅうまいの皮、白玉粉 上新粉、油	ねぎ、しいたけ グリーンピース しょうが、もやし たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ
21 (水)		ごはん 沖縄てんぷら 青菜チャンプルー とうがんスープ	 りんごシャーベット 菓 子	牛乳、めかじき、たまご 豚肉	米、小麦粉、油、ごま油	にら、こまつな、ねぎ もやし、にんじん とうがん、りんご缶
22 (木)	りんご ジュース	ミルクツイストパン なすと豚肉のチーズ焼き ジャーマンポテト キャベツのスープ	 ひじき御飯 たたき胡瓜	豚肉、チーズ、ベーコン 豆腐、牛乳、油揚 ひじき	パン、油、じゃがいも 砂糖、ごま油、米	なす、たまねぎ ピーマン、トマト にんじん、コーン キャベツ、きゅうり
23 (金)		バターライス・トマトチキンのせ コロコロサラダ クリームコーンスープ	 ヨーグルトケーキ	牛乳、鶏肉、ベーコン たまご、ヨーグルト	米、バター、油、小麦粉 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、コーン レーズン、パセリ
24 (土)		ソース焼きそば 野菜スープ 果 物	 黒糖パン 菓 子	牛乳、豚肉	中華めん、じゃがいも 油、パン	たまねぎ、にんじん、 もやし、ピーマン しいたけ、キャベツ みかん缶、パイ缶
26 (月)	ヨーグルト	ごはん 豚肉とたまねぎの生姜焼 粉ふき芋 わかめの味噌汁	 角切りりんごの ゼリー 菓 子	豚肉、豆腐、わかめ 粉寒天、みそ、牛乳	米、かたくり粉 じゃが芋、砂糖	しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、りんご
27 (火)		ハニーライトフランスパン かぼちゃのシチュー ピーチサラダ	 冷やしうどん	鶏肉、牛乳 スキムミルク、わかめ	パン、はちみつ バター、油、小麦粉 うどん、砂糖	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、もやし かぼちゃ、だいこん きゅうり、黄桃缶
28 (水)		ごはん 小女子の佃煮 かじきまぐろの甘辛揚げ 煮びたし キャベツのみそ汁	 果 物 菓 子	牛乳、小女子、めかじき みそ	米、砂糖、かたくり粉 油、ごま、ふ	しょうが、青菜 にんじん、もやし キャベツ、ねぎ ブルーベリー
29 (木)	りんご ジュース	ゆかりごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	 蒸しじゃが芋	豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、ゆかり粉、油、砂糖 かたくり粉、はるさめ じゃがいも、バター	にんじん、ねぎ たけのこ、しいたけ グリーンピース、コーン チンゲンサイ
30 (金)		夏野菜のカレーライス 冷凍フルーツ 青菜のスープ	 甘辛団子	豚肉、牛乳	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、白玉粉 上新粉、砂糖、片栗粉	かぼちゃ、にんじん なす、たまねぎ さやいんげん、トマト りんご、こまつな えのきたけ
31 (土)		あんかけごはん ポテトスープ ヨーグルト	 菓 子	豚肉、牛乳、ヨーグルト	米、かたくり粉、油 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、にら しいたけ、チンゲンサイ

28日に日野産のブルーベリーをいただきます！

保育園の近くにありますがブルーベリーの畑に摘みとりに行きます。(1部、園の近くにブルーベリー畑が無い保育園は他の園児が摘み取ったものを届けます)子どもたちが摘みとった、新鮮なブルーベリーは、爽やかな甘酸っぱさが人気です。7月は生でいただき、8月は、ジャムに加工していただきます。目に良い「アントシアニン」がたくさん含まれていますよ！日野市にはブルーベリーの観光農園がたくさんありますので、ぜひ一度行ってみてください。

食育の日献立(16日)

おひる さんまのかば焼き丼
ごまあえ
豚汁
おやつ ゆでとうもろこし
牛乳

海の日献立(20日)

海でとれる ひじき、えび、わかめ
を 給食に取り入れました。