

平成22年8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) |
| 2 (月) | ヨーグルト | ごはん のりの佃煮 高野豆腐と根菜のそぼろ煮 にらのみそ汁 |  チーズトースト | 高野豆腐、豚肉、のり、 牛乳、みそ、チーズ | 米、砂糖、油、ふ、パン じゃがいも、かたくり粉 こんにゃく、バター | 玉ねぎ、にんじん だいこん、しいたけ にら、いんげん |
| 3 (火) |  | ミルクツイストパン フィッシュグラタン グリーンポテト 豆腐のスープ |  冷やしうどん | めかじき、粉チーズ、 豆腐、牛乳、わかめ | 米、かたくり粉、油 砂糖、じゃがいも、 パン粉、ごま | にんじん、しめじ きゅうり、パセリ 青菜、玉ねぎ |
| 4 (水) |  | ピビンバ きゅうりの華風漬け ビーフンスープ |  りんごシャーベット 菓 子 | 豚肉、たまご、牛乳 | 米、油、砂糖 ビーフン | にんじん、きゅうり ねぎ りんごシャーベット |
| 5 (木) |  | ごはん 蒸し鶏のごま味噌かけ スティック野菜 かぼちゃのスープ |  焼きポテト | 鶏肉、みそ、牛乳 | 米、油、ごま、砂糖、 マヨネーズ、じゃがいも | にんじん、しょうが、 万能ねぎ、だいこん、 きゅうり、かぼちゃ、 にら、えのきたけ |
| 6 (金) | オレンジ ジュース | ハッシュドポークライス ピーチサラダ ちんげんさいのスープ |  ブルーベリー ジャムサンド | 豚肉、牛乳 | 米、じゃがいも、油 砂糖、バター、小麦粉、 パン | にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、黄桃缶 だいこん、グリーンピース ちんげんさい、きゅうり ブルーベリー、トマト |
| 7 (土) |  | 和風スパゲッティ 野菜スープ 果物 |  黒糖パン 菓 子 | ツナ、わかめ、牛乳 | スパゲッティ、油、パン | 玉ねぎ、にんじん ピーマン、キャベツ パセリ、パン缶 りんご缶 |
| 9 (月) | フルーツミックス ゼリー | ごはん 肉じゃが きぬさやのみそ汁 |  フルーツ ヨーグルト | 豚肉、みそ、牛乳 ヨーグルト | 米、じゃがいも、砂糖、 ふ、こんにゃく | にんじん、玉ねぎ グリーンピース、絹さや だいこん、パン缶 みかん缶、りんご缶 ぶどう缶 |
| 10 (火) |  | セサミライス 豆腐のカレークリーム煮 粉ふき芋 レタスとトマトのスープ |  ワンタンスープ | 豆腐、ベーコン、豚肉 牛乳 | 米、ごま、油、小麦粉、 じゃがいも ワンタンの皮、ごま油 | にんじん、玉ねぎ、ねぎ マッシュルーム、もやし レタス、トマト、 ちんげんさい、しょうが |
| 11 (水) |  | ごはん たまごみそ 五目豆 豚汁 |  枝 豆 菓 子 | たまご、みそ、大豆 昆布、豚肉、牛乳、豆腐、 油揚げ | 米、砂糖、こんにゃく、 じゃがいも | にんじん、ごぼう れんこん、しいたけ だいこん、ねぎ、枝豆 |
| 12 (木) |  | ごはん 回鍋肉 海草スープ |  フルーツのケーキ | 豚肉、みそ、わかめ ひじき、たまご 牛乳、みそ | 米、油、小麦粉 砂糖、かたくり粉 バター | にんじん、玉ねぎ キャベツ、しいたけ、 ねぎ、ピーマン、コーン 桃缶、しょうが |
| 13 (金) |  | ごはん かじきと大根の煮物 具だくさん汁 |  冷やしそうめん | めかじき、牛乳 みそ | 米、油、砂糖 かたくり粉、そうめん じゃがいも、 | にんじん、だいこん あおな、ねぎ、もやし、 きゅうり |
| 14 (土) |  | 肉うどん じゃがいもの煮物 りんごジュース |  菓 子 | 豚肉、牛乳 | うどん、砂糖 じゃがいも | にんじん、しいたけ 玉ねぎ、あおな りんごジュース |
| 16 (月) | ヨーグルト | そぼろかけごはん キャベツのカレー炒め なめこのみそ汁 |  りんごゼリー 菓 子 | 鶏肉、高野豆腐、みそ 牛乳、粉寒天 | 米、油、砂糖 かたくり粉、こんにゃく ふ | にんじん、絹さや たまねぎ、キャベツ ピーマン、ねぎ、なめこ、 りんご缶 |
| 17 (火) |  | スパゲッティツナソース 大根とコ-ンのサラダ じゃがいものスープ |  お好み焼き | ツナ、粉チーズ、たまご 干しえび、牛乳、青のり かつお節 | スパゲッティ、油、 小麦粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ | 玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、だいこん マッシュルーム、ねぎ キャベツ、いんげん、 コーン、きゅうり |
| 18 (水) |  | 五目ごはん キャベツとひじきのサラダ 春雨スープ |  りんごシャーベット 菓 子 | 鮭、ひじき、牛乳 | 米、砂糖、油、春雨 | にんじん、ねぎ、コーン しいたけ、えのきたけ グリーンピース、キャベツ きゅうり、ちんげんさい りんごシャーベット |



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。

1日の平均栄養摂取量 エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.8g 脂肪 14.5g 塩分 2.5g

平成22年8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) |
| 19 (木) | | <食育の日献立> バターライス 豚肉のオレンジソース 夏野菜のサラダ かぼちゃのみそ汁 | フルーツ白玉 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、バター、かたくり粉 マーマレード、砂糖、 白玉粉、油 | なす、きゅうり、トマト いんげん、かぼちゃ 万能ねぎ、桃缶 ぶどう缶、みかん缶 |
| 20 (金) | りんご ジュース | 豆乳パン イタリアンハンバーグ きゃべつとコーンのソテー 小松菜のスープ | 冷やし中華 | 豚肉、豆腐、牛乳 スキムミルク、チーズ、 | パン、パン粉、油、砂糖 じゃがいも、 生中華めん、ごま油 | 玉ねぎ、トマト、コーン キャベツ、にんじん こまつな、えのきたけ もやし、きゅうり みかん缶 |
| 21 (土) | | 豚肉とごぼうのまぜごはん まいたけのみそ汁 果物 | 菓 子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、 | ごぼう、まいたけ 玉ねぎ、えのきたけ なつみかん缶、しょうが |
| 23 (月) | ヨーグルト | チキントマトライス フレンチサラダ 豆腐のスープ | シュガートースト | 牛乳、鶏肉、豆腐 | 米、バター、油、パン 砂糖 | 玉ねぎ、にんじん、青菜 グリーンピース、キャベツ きゅうり、レーズン トマトピューレ |
| 24 (火) | | ごはん 白身魚の南蛮漬け ごまあえ なすのみそ汁 | ココアクッキー | 牛乳、メルルーサ、みそ 油揚げ | 米、小麦粉、かたくり粉 砂糖、ごま、バター 油 | ねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、なす 玉ねぎ |
| 25 (水) | | ごまごはん 蝦仁豆腐 コーンスープ | 冷凍フルーツ 菓 子 | 鶏肉、豆腐、えび うずらたまご、牛乳 | 米、ごま、かたくり粉 じゃがいも | しょうが、にんじん ちんげんさい、しいたけ ねぎ、コーン、りんご |
| 26 (木) | オレンジ ジュース | ごはん おかかぶりかけ かじき鮭のステーキ 南瓜の甘煮 キャベツのみそ汁 | 炒めビーフン | かつお節、めかじき 牛乳 みそ、ベーコン | 米、油、砂糖、ビーフン かたくり粉 | にんじん、玉ねぎ きゅうり、トマト かぼちゃ、もやし キャベツ、ピーマン コーン |
| 27 (金) | | あんかけごはん ナムル もずくとたまごのスープ | きな粉蒸しパン | 豚肉、もずく、豆腐 たまご、きな粉 スキムミルク、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉 小麦粉、ごま油 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 |
| 28 (土) | | ソース焼きそば えのきのスープ チーズ | 菓 子 | 豚肉、チーズ、牛乳 | 中華めん、油 | にんじん、玉ねぎ もやし、キャベツ ピーマン、えのきたけ、 あおな、ねぎ、しいたけ |
| 30 (月) | ヨーグルト | シーフードカレーライス パインサラダ レタスのスープ | かぼちゃ寒天 | いか、めかじき、粉寒天 | 米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、砂糖 | 玉ねぎ、にんじん、コーン マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり パイン缶、グリーンピース レタス、かぼちゃ |
| 31 (火) | | 米粉ロールパン スパニッシュオムレツ 野菜炒め かぶのスープ | 中華おこわ | ベーコン、たまご スキムミルク、チーズ、 牛乳 | パン、じゃがいも もち米、米、ごま油 バター、油、砂糖、 | 玉ねぎ、にんじん、ねぎ ピーマン、かぶ かぶの葉、しょうが キャベツ、もやし、 しいたけ、たけのこ |

夏を元気にすこす食生活のポイント

魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる

夏バテしないように、良質たんぱく質を食べましょう。

魚、肉、大豆製品、卵のどれかを、毎食食べるようにしましょう。

夏野菜を毎日たっぷり

トマト、ピーマン、いんげん、南瓜など

旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさん
の量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、いためるなどするとよいです。

食育の日献立(19日)

おひる パターライス
豚肉のオレンジソース
夏野菜のサラダ
かぼちゃのみそ汁
おやつ フルーツ白玉、牛乳

6日(金)ブルーベリージャムサンド

子どもたちが摘み取った日野産の
ブルーベリーをジャムにします。