

平成21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 (月) | ヨーグルト | わかめごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ |  二色クッキー | 豆腐、豚肉、わかめ、牛乳 みそ | 米、小麦粉、油、じゃが芋 かたくり粉、バター、ごま 砂糖 | にんじん、ねぎ、たけのこ グリーンピース、チンゲン菜 玉ねぎ、しいたけ |
| 2 (火) |  | 苺ジャムサンド 魚のマヨネーズ焼 じゃがいものごま酢和え コンスープ |  ひじきごはん | めかじき、油揚げ、ひじき、 牛乳、粉チーズ | パン、いちごジャム、米 パン粉、じゃが芋、砂糖 マヨネーズ、ごま | 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、パセリ コーン、マッシュルーム |
| 3 (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 |  フルーツ ミックス 菓子 | 納豆、のり、かつお節 みそ、わかめ、牛乳 | 米、油、小麦粉 砂糖 | ねぎ、きゅうり、もやし 玉ねぎ、かぶ、かぶの葉 フルーツ缶<3種> |
| 4 (木) |  | 麦ごはん 昆布の佃煮 なすのみそ汁 高野豆腐と野菜の煮物 |  甘辛団子 | 高野豆腐、鶏肉、油揚げ 昆布、みそ、豆腐 牛乳 | 米、麦、じゃがいも、白玉粉 砂糖、かたくり粉、 糸こんにゃく | しいたけ、にんじん、なす だいこん、いんげん 玉ねぎ |
| 5 (金) | りんご ジュース | ごぼうのドライカレー えのきのスープ キャベツサラダ |  こぎつね うどん | 豚肉、油揚げ、わかめ | 米、バター、油、砂糖 じゃが芋、茹でうどん | にんじん、たまねぎ、ごぼう キャベツ、きゅうり、青菜 赤ピーマン、コーン、えのき だけ、ねぎ、干しぶどう、ピ ーマン |
| 6 (土) |  | ツナ和風スパゲッティ 野菜スープ クリームチーズ |  菓子 | ツナ、牛乳、クリームチーズ | スパゲッティ、油、じゃが芋 | たまねぎ、にんじん、 ピーマン、チンゲン菜、えの きだけ |
| 8 (月) | ヨーグルト | チャーハン じゃこサラダ 青菜のスープ |  きなこ トースト | 豚肉、うずら卵、わかめ ちりめんじゃこ、きな粉、ふ 牛乳 | 米、ごま油、食パン 砂糖、バター、 | にんじん、ねぎ、しいたけ きゅうり、グリーンピース 青菜、玉ねぎ |
| 9 (火) |  | バターライトフランスパン 白いんげん豆のシチュー コロコロ野菜のごま酢サラダ |  UFO 揚げ | 鶏肉、白いんげん豆、ツナ 牛乳、豆乳、スキムミルク | パン、バター、油、ごま じゃがいも、小麦粉、砂糖、 餃子の皮 | にんじん、たまねぎ、かぶ かぶの葉、だいこん、 きゅうり、 |
| 10 (水) |  | ごはん 焼きししゃも 野菜の煮物 だいこんのみそ汁 |  果物 菓子 | ししゃも、豆腐、みそ 牛乳 | 米、じゃがいも、こんにゃく 砂糖 | にんじん、きぬさや だいこん、まいたけ 果物 |
| 11 (木) | りんご ジュース | <入梅献立> ゆかりごはん もやしの味噌汁 豚肉の生姜焼き アスパラとポテトのソテー |  あじさい 寒天 菓子 | 豚肉、油揚げ、みそ 牛乳 | 米、油、じゃが芋 かたくり粉、砂糖 | しょうが、玉ねぎ、青菜 にんじん、アスパラガス もやし ぶどうジュース |
| 12 (金) |  | ピピンバ 胡瓜と大根の華風漬け 春雨スープ |  蒸しじゃが | 豚肉、たまご、 豆腐、牛乳 | 米、ごま油、油、春雨 じゃが芋、バター、砂糖 | もやし、にんじん、青菜 きゅうり、だいこん、にら |
| 13 (土) |  | 五目うどん じゃがいものひじき煮 果物 |  黒砂糖パン | ツナ、ひじき、牛乳 | うどん、じゃが芋、パン 油、砂糖 | にんじん、玉ねぎ、しいたけ 青菜、果物 |

6月4日から10日まで歯の衛生週間です。

歯に良い食材、噛みごたえのある食材を



毎日少しずつ取り入れています。

入梅献立(11日)

・おひる ゆかりごはん 豚肉のしょうが焼き

アスパラとポテトのソテー もやしのみそ汁

・おやつ あじさい寒天 菓子 牛乳

 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575kcal たんぱく質21.0g 脂肪15.3g 塩分2.6g

平成21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) |
| 15 (月) | フルーツ ミックス ゼリー | かしわ寿司 たまご炒め すまし汁 |  マカロニの 黒みつきなこかけ 菓子 | 鶏肉、油揚げ、たまご 豆腐、きな粉、牛乳 | 米、マカロニ、油 ごま油、 黒砂糖、砂糖 | にんじん、しいたけ 玉ねぎ、ねぎ、えのきだ け、絹さや、チンゲン 菜 |
| 16 (火) |  | ごはん さけの照り焼き キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁 |  蒸しパン | さけ、豆腐、みそ わかめ、牛乳 | 米、小麦粉、ごま 油、砂糖 | しょうが、キャベツ にんじん、もやし、ねぎ |
| 17 (水) |  | ごはん チキンハンバーグ 根菜の煮物 キャベツのみそ汁 |  トマト(日野産) 菓子 | 鶏肉、豆腐、たまご 油揚げ、みそ、牛乳 | 米、油、パン粉 じゃが芋、砂糖、片栗粉 | にんじん、たけのこ ごぼう、いんげん キャベツ、えのき トマト、玉ねぎ |
| 18 (木) | りんご ジュース | ジャージャー麺 コーン入りナムル 彩りスープ |  おかかおやき | 豚肉、みそ、豆腐、 かつお節、牛乳 | 蒸し中華めん、米、油 ごま油、砂糖 ごま、かたくり粉 | にんじん、玉ねぎ、ねぎ もやし、しょうが だいこん、コーン チンゲン菜 |
| 19 (金) |  | <食育の日献立> えだまめごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の土佐和え いんげんのみそ汁 |  かぼちゃのケーキ | メルルーサ、みそ、 たまご、牛乳、ふ かつお節 | 米、小麦粉、かたくり粉 油、バター、砂糖 | えだまめ、ねぎ、こまつな もやし、にんじん、 いんげん、かぼちゃ |
| 20 (土) |  | ケチャップごはん ポテトスープ チーズ |  菓子 | ツナ、チーズ、牛乳 | 米、油、バター じゃがいも | 玉ねぎ、にんじん コーン、チンゲン菜 グリーンピース |
| 22 (月) | ヨーグルト | 麦ごはん のりの佃煮 西湖豆腐 小松菜のスープ |  レーズンパン | 豚肉、豆腐、のり、牛乳 | 米、麦、ごま油、パン バター、じゃが芋、砂糖 かたくり粉 | しょうが、たけのこ しいたけ、にんじん ねぎ、トマト、えのきだ け、干しブドウ グリーンピース、こまつな |
| 23 (火) |  | なまりのインディアンピラフ ピーチサラダ キャベツスープ |  ワンタン | なまり、豆腐、豚肉 牛乳 | 米、バター、油、ごま油 ワンタンの皮、砂糖 | しょうが、にんじん、ね ぎ、大根、きゅうり、も やし、キャベツ、絹さや 黄桃缶、グリーンピース チンゲン菜 |
| 24 (水) |  | 五目ごはん 金時豆の煮豆 豚汁 |  果物 菓子 | ちりめんじゃこ、金時豆 豆腐、油揚げ、みそ 豚肉、牛乳 | 米、油、こんにゃく じゃがいも、砂糖 | にんじん、しいたけ、 しめじ、絹さや、ごぼう、 だいこん、ねぎ、果物 |
| 25 (木) | 麦 茶 菓 子 | かたつむりパン カラフルオムレツ 粉ふき芋 トマトスープ |  汁ピーフン | たまご、ベーコン チーズ、鶏肉、 スキムミルク、牛乳 | パン、じゃが芋 ピーフン、油、バター | にんじん、玉ねぎ、にら トマト、絹さや ねぎ、万能ねぎ |
| 26 (金) |  | ごはん かじき鮓の酢豚風 わかめスープ |  フルーツ白玉 | めかじき、わかめ 豆腐、牛乳 | 米、かたくり粉、油 じゃが芋、白玉粉 砂糖 | しょうが、にんじん、ね ぎ、玉葱、たけのこ、パ イン缶、えのきだけ、ピ ーマン、しいたけ、フ ルーツ缶(3種) |
| 27 (土) |  | ソース焼きそば 中華コーンスープ 飲むヨーグルト |  菓子 | 豚肉、飲むヨーグルト、 牛乳 | 蒸し中華めん、油、 ごま油、じゃが芋 | 玉ねぎ、にんじん もやし、ピーマン キャベツ、コーン グリーンピース、しいたけ |
| 29 (月) | ヨーグルト | そぼろまぜごはん 甘酢キャベツ たぬき汁 |  角切りりんごの ゼリー 菓子 | 鶏肉、高野豆腐、のり 豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、ごま油 じゃが芋、こんにゃく 砂糖 | にんじん、エリンギ、 絹さや、キャベツ、ねぎ だいこん、きゅうり りんごジュース、りんご |
| 30 (火) |  | あんずコッペパン みかんサラダ シーフードグラタン もやしのスープ |  和風雑炊 | えび、いか、粉チーズ しらす干し、みそ、牛乳 | パン、あんずジャム 油、パン粉、小麦粉 バター、米 | にんじん、しめじ、玉葱 キャベツ、きゅうり みかん缶、こまつな もやし、だいこん えのきだけ、しいたけ |

食育の日献立(19日)

おひる えだまめごはん おやつ かぼちゃのケーキ
魚の南蛮漬け 牛乳
小松菜の土佐和え
いんげんのみそ汁

6月は「食育月間」です。
17日と25日に日野産トマトを
使用します。

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。