



平成21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 (水)		ゆかりごはん 肉じゃが しめじのみそ汁	 果物 菓子	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、じゃがいも、油 糸こんにゃく、砂糖	人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ グリーンピース、果物
2 (木)		ごはん 昆布の佃煮 香味和え 五目たまご焼き いんげんのみそ汁	 ハニーコッパン	たまご、豆腐、ひじき みそ、牛乳、刻み昆布	米、パン、じゃが芋、油 ごま油、砂糖、はちみつ バター	人参、玉ねぎ、たけのこ しいたけ、コーン、 キャベツ、きゅうり さやいんげん
3 (金)	りんご ジュース	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 煮浸し 具だくさん汁	 ロッククッキー	メルルーサ、たまご、 青のり、みそ、牛乳	米、小麦粉、砂糖、油 じゃが芋、バター コーンフレーク	人参、もやし、ごぼう キャベツ、大根、ねぎ 干しぶどう
4 (土)		スパゲッティナポリタン 野菜スープ 果物	 菓子	豚挽肉、牛乳	スパゲッティ、油 じゃが芋、バター	玉ねぎ、人参、ピーマン チンゲン菜、夏みかん缶
6 (月)	ヨーグルト	ごはん スタミナ炒め 粉ふき芋 なすのみそ汁	 フルーツ寒天 菓子	豚肉、油揚げ、みそ 牛乳	米、じゃが芋、油 かたくり粉、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、にら、なす しょうが汁、フルーツ缶
7 (火)		<七夕献立> 七夕寿司 鶏肉のごま照り焼き いんげんのソテー 天の川スープ	 シャーベット 菓子	鶏肉、たまご 牛乳、のり	米、ビーフン、砂糖、油 バター、小麦粉、ごま	人参、しいたけ、コーン さやえんどう、オクラ さやいんげん かんびょう りんごシャーベット
8 (水)		ごはん おかかふりかけ 白身魚のマヨネーズ焼き 青菜のスープ スティック野菜	 ドーナツ	メルルーサ、かつお節 粉チーズ、たまご、牛乳	米、パン粉、油、砂糖 小麦粉、バター マヨネーズ	玉ねぎ、マッシュルーム パセリ、だいこん、人参 きゅうり、青菜、コーン
9 (木)	麦 菓子	いちごジャムコッパン 豆腐と鶏肉のトマト煮 コーンポテト チンゲン菜のスープ	 みそおやき	鶏肉、豆腐、生クリーム みそ、牛乳	米、パン、油、パン粉 ジャム、砂糖、じゃが芋 ごま、小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、コーン チンゲン菜、トマトピューレ
10 (金)		親子丼 酢の物 なめこ汁	 黒みつ団子	鶏肉、たまご、豆腐 みそ、わかめ、牛乳	米、砂糖、黒砂糖 白玉粉、上新粉	人参、玉ねぎ、えのき にら、きゅうり、もやし ねぎ、なめこ
11 (土)		肉うどん かぼちゃの甘煮 牛乳	 菓子 チーズ	豚肉、チーズ、牛乳	うどん、砂糖	人参、玉ねぎ、しいたけ 青菜、かぼちゃ
13 (月)	ヨーグルト	小魚ピラフ キャベツのそぼろ炒め わかめとポテトのスープ	 パンプディング	ちりめんじゃこ、豚挽肉 わかめ、たまご、牛乳 スキムミルク	米、パン、油、砂糖 かたくり粉、じゃがいも バター	人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、干しぶどう
14 (火)		ごまごはん 蝦仁豆腐 かぶのスープ	 炒めビーフン	鶏肉、豆腐、牛乳、エビ うずら卵、ベーコン	米、ごま、かたくり粉 油、ビーフン	玉ねぎ、人参、しいたけ チンゲン菜、ねぎ、コーン しょうが、かぶ、かぶ菜 キャベツ、ピーマン
15 (水)		ごはん なすと豚肉のチーズ焼き 豆腐スープ ジャーマンポテト	 果物 菓子	豚肉、チーズ、ベーコン 豆腐、牛乳	米、油、じゃがいも	なす、玉ねぎ、ピーマン ホールトマト缶、コーン キャベツ、果物
16 (木)	フルーツ ミックスゼリー	バターコッパン ハンバーグ パインサラダ かぼちゃのスープ	 上海焼きそば	豚挽肉、牛乳、豆腐 たまご	パン、パン粉、バター かたくり粉、油 むし中華めん	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり パイン缶、かぼちゃ、しいたけ 万能ねぎ、にんじん、もやし
17 (金)		<食育の日、土用の丑の日献立> さんまのかば焼き丼 ごま和え ふのみそ汁	 ゆでとうもろこし 菓子	さんま、ふ、あおのり みそ、牛乳	米、油、砂糖、ごま かたくり粉、小麦粉 じゃが芋	もやし、キャベツ、人参 だいこん、ねぎ とうもろこし

 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 576kcal たんぱく質 21.1g 脂肪 15.3g 塩分 2.6g

平成21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)
18 (土)		そばろご飯 ジャがいものみそ汁 果物	黒糖パン 菓子	鶏焼肉、みそ、牛乳	米、パン、油、 砂糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、さやえんどう、 グリーンピース フルーツ缶 しいたけ
21 (火)	ヨーグルト	<海の日献立> ご飯 ひじきふりかけ わかめスープ えびしゅうまい パンサンスー	黒糖クッキー	ひじき、鶏焼肉 むきエビ、豆腐、牛乳 わかめ	米、パン粉、小麦粉 バター、黒糖、ごま油 砂糖、しゅうまいの皮 かたくり粉、ごま	人参、玉ねぎ、にら、 きゅうり、グリーンピース もやし、ねぎ、キャベツ
22 (水)	オレンジ ジュース	ごはん のりの佃煮 豆腐のカレー煮 かきたま汁	シャーベット 菓子	刻みのり、豚肉、牛乳 豆腐、たまご	米、砂糖、油 かたくり粉	玉ねぎ、人参、しいたけ チンゲン菜、グリーンピース、 りんごシャーベット
23 (木)		丸パン チキンカツ 温野菜 レタスのスープ	にんじんと あげのご飯	鶏肉、たまご、 油揚げ、牛乳	パン、小麦粉、パン粉 油、砂糖、米	人参、玉ねぎ、キャベツ コーン、レタス
24 (金)		あんかけご飯 もやしのみそ汁 冷凍フルーツ	ジャム ソフトパン	豚肉、わかめ、豆腐 みそ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉 油、パン、ジャム	人参、玉ねぎ、にら キャベツ、しいたけ もやし、冷凍フルーツ
25 (土)		ソース焼きそば 野菜コーンスープ 果物	菓子	豚肉、牛乳	蒸し中華めん、油 じゃが芋	人参、玉ねぎ、もやし、 ピーマン、キャベツ、コーン しいたけ、チンゲン菜、 フルーツ缶
27 (月)	ヨーグルト	わかめご飯 きんぴら煮 まいたけのみそ汁	はちみつケーキ	豚肉、豆腐、みそ、 牛乳、たまご、わかめ	米、ごま油、砂糖 バター、小麦粉、油 はちみつ、じゃが芋 糸こんにゃく	人参、ごぼう、しいたけ まいたけ、ねぎ まいたけ
28 (火)		スパゲッティツナソース クリームコーンスープ 果物	ごまだれ団子	ツナ、粉チーズ、牛乳 みそ	スパゲッティ、油、 ごま、砂糖、白玉粉 小麦粉、上新粉、 かたくり粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン エリンギ、チンゲン菜 果物 コーン缶、ホールトマト缶、
29 (水)	麦 茶 菓 子	杏ジャムコッペパン かぼちゃのシチュー ナスとトマトのサラダ	果物 菓子	鶏肉、牛乳 スキムミルク	パン、杏ジャム バター、油、小麦粉 砂糖	人参、玉ねぎ、かぼちゃ マッシュルーム、なす きゅうり 果物 さやいんげん、トマト
30 (木)	フルーツ ミックスゼリー	ごはん かじきまぐろの照り焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	蒸しじゃが	めかじき、油揚げ 豆腐、みそ、牛乳	米、油、かたくり粉 じゃが芋、バター	人参、玉ねぎ、キャベツ しょうが汁、ピーマン しめじ、大根、ねぎ
31 (金)		夏野菜のカレーライス 味噌ドレッシングサラダ えのきのスープ	ホワイトゼリー 菓子	豚肉、みそ、牛乳	米、油、小麦粉 バター、砂糖	かぼちゃ、人参、なす 玉ねぎ、さやいんげん ホールトマト缶、キャベツ、 きゅうり、もやし えのき、万能ねぎ 果物

< 17日 食育の日献立 >

おひる：さんまのかば焼き井
ごま和え
ふのみそ汁

おやつ：ゆでとうもろこし 牛乳

おやつは旬の
とうもろこしにしました。



食べ物のおはなし

ブルーベリー



ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」は、目によい栄養成分として注目されています。アメリカやカナダが主産地です。さわやかな甘酸っぱさが人気の果物で最近、日野でも栽培されています。

29日に使用する
「日野産のブルーベリー」は
子どもたちが摘みとったもの
です。



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