



平成21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)
1 (土)		肉みそうどん 青梗菜のスープ 果物	 黒糖パン 菓 子	豚肉、みそ、牛乳	うどん、かたくり粉 じゃがいも、ごま油 砂糖、パン	人参、玉ねぎ、もやし、しょうが チンゲン菜、果物缶
3 (月)	ヨーグルト	ふわふわ丼 ごま酢和え しめじのみそ汁	 お好み焼き	豚肉、豆腐、たまご 油揚げ、みそ、牛乳 干しえび、青のり かつお節	米、ふ、砂糖、ごま油 小麦粉、油、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、グリーンピース ほうれんそう、もやし だいこん、しめじ、キャベツ ねぎ
4 (火)		苺ジャムサンド ポークビーンズシチュー ピーチサラダ	 ゆでとうもろこし 菓 子	大豆、豚肉、牛乳	パン、いちごジャム じゃがいも、小麦粉、油 バター、生クリーム	人参、玉ねぎ、トマト グリーンピース、大根、きゅうり もも缶、とうもろこし
5 (水)		ごはん チンジャオロースー ごまポテト トマトと卵のスープ	 シャーベット 菓 子	豚挽肉、たまご、牛乳	米、油、かたくり粉 じゃがいも、ごま	ピーマン、玉ねぎ、人参 たけのこ、しいたけ、レタス トマト、りんごシャーベット
6 (木)	オレンジ ジュース	ごまごはん 魚のトマトソース マカロニとコーンのソテー キャベツのみそ汁	 ブルーベリー ジャムパン	めかじき、豆腐、油揚げ みそ、牛乳	米、ごま、油、砂糖 マカロニ、パン	玉ねぎ、トマト、いんげん コーン、キャベツ ブルーベリー
7 (金)		ごはん 蒸し鶏のごまみそかけ スティック野菜 かぼちゃのスープ	 ココアドーナツ	鶏肉、みそ、牛乳 たまご	米、油、ごま、砂糖 マヨネーズ、小麦粉、 バター	しょうが、万能ねぎ、だいこん きゅうり、人参、かぼちゃ にら、えのき茸
8 (土)		チキンライス 野菜スープ ヨーグルト	 菓 子	鶏肉、ヨーグルト 牛乳	米、バター、油 じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース チンゲン菜、コーン
10 (月)	フルーツ ミックスゼリー	ごはん のりの佃煮 カレー肉じゃが さやのスープ	 フルーツ白玉	のり、豚肉、豆腐、牛乳	米、砂糖、じゃがいも こんにゃく、油 かたくり粉、白玉粉	玉ねぎ、人参、いんげん 絹さや、果物缶
11 (火)	りんご ジュース	ごはん、豚肉のしょうが焼き 三色ポテト にらのみそ汁	 焼きうどん	豚肉、豆腐、みそ、牛乳 かつお節	米、油、かたくり粉 じゃがいも、牛乳 うどん	しょうが、玉ねぎ、人参 いんげん、しめじ、にら キャベツ、ピーマン
12 (水)		かきあげ丼 大根のゆかり和え えのきのみそ汁	 果 物 菓 子	大豆、干しエビ、豆腐 みそ、牛乳	米、小麦粉 かたくり粉、油	コーン、人参、玉ねぎ いんげん、だいこん、えのき茸 絹さや、すいか
13 (木)	麦 茶 菓 子	スパゲッティツナソース 野菜のカレーマリネ 海そうスープ	 おかかおやき	ツナ、チーズ わかめ、ひじき、牛乳 かつお節、あおのり	スパゲッティ、油 小麦粉、砂糖、米	人参、玉ねぎ、グリーンピース トマト、キャベツ、コーン
14 (金)		そばろごはん 野菜炒め 大根のみそ汁	 ピーチゼリー 菓 子	凍り豆腐、うずら卵 みそ、牛乳、粉寒天	米、砂糖、油、ふ	人参、キャベツ、ピーマン だいこん、いんげん、もも缶
15 (土)		ひやしそうめん じゃが芋のヒジキ煮 牛乳	 チーズ 菓 子	ツナ、わかめ、ひじき 牛乳、チーズ	そうめん、砂糖、油 じゃがいも	きゅうり、人参、コーン
17 (月)	ヨーグルト	バターライスのホワイトソースかけ フルーツミックス わかめスープ	 米粉入り蒸しパン	えび、牛乳、わかめ たまご	米、バター、油、小麦粉 上新粉、砂糖	玉ねぎ、人参 グリーンピース、果物缶
18 (火)		ご飯 昆布の佃煮 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	 甘辛団子	昆布、豆腐、豚肉 みそ、牛乳	米、砂糖、みそ、ごま油 かたくり粉、じゃがいも 白玉粉、上新粉	ねぎ、人参、しいたけ たけのこ、グリーンピース チンゲン菜、玉ねぎ

 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 577kcal たんぱく質 20.0g 脂肪 14.2g 塩分 2.5g

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 (水)		<食育の日献立> ミルクツイストパン コーンスープ 夏野菜のチーズ焼き たたききゅうり	 わかめご飯	豚肉、チーズ、牛乳 わかめ	パン、油、砂糖 ごま油、米	なす、玉ねぎ、トマト ピーマン、きゅうり、コーン 人参
20 (木)		ゆかりご飯 スタミナ炒め かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	 シャーベットの 菓子	豚肉、油揚げ、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖	しょうが、人参、玉ねぎ キャベツ、もやし、にら かぼちゃ、なす りんごシャーベット
21 (金)		ごはん 白身魚の南蛮漬け ごま和え じゃがいものみそ汁	 きな粉トースト	メルルーサ、みそ 牛乳、きな粉	米、小麦粉、かたくり粉 油、砂糖、ごま じゃがいも、パン、バター	ねぎ、キャベツ、人参 えのき草、いんげん
22 (土)		ソース焼きそば 中華コーンスープ 果物	 黒糖パン 菓子	豚肉、牛乳	中華麺、油、じゃがいも ごま油、かたくり粉、パン	人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、ピーマン、コーン チンゲン菜、果物缶
24 (月)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のジョン ほうれん草とコーンのソテー かき玉汁	 フルーツポンチ	鶏肉、たまご、豆腐 牛乳	米、小麦粉、油 バター、砂糖	ほうれん草、コーン、玉ねぎ えのき草、果物缶
25 (火)		鮭寿司 野菜の煮物 すまし汁	 フライドポテト	鮭、鶏肉、豆腐、牛乳	米、砂糖、こんにゃく じゃがいも、油	絹さや、人参、だいこん たけのこ、ねぎ
26 (水)		カレーライス キャベツとひじきのサラダ レタスとトマトのスープ	 果物 菓子	豚肉、ひじき、牛乳	米、油、バター、砂糖 じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、レタス トマト、巨峰
27 (木)		苺ジャムコッペパン かじきのみそマヨネーズ焼き パインサラダ ポテトスープ	 にんじんゼリー 菓子	めかじき、みそ 牛乳、粉寒天	パン、苺ジャム、油 マヨネーズ、じゃがいも 砂糖	キャベツ、きゅうり パイン缶、玉ねぎ、人参 オレンジジュース
28 (金)		ごはん 回鍋肉 豆腐のスープ	 汁ビーフン	豚肉、みそ、豆腐 牛乳、鶏肉	ごはん、油、砂糖 かたくり粉、ビーフン	人参、キャベツ しょうが、ねぎ、ピーマン もやし、万能ねぎ
29 (土)		スパゲッティナポリタン 野菜スープ チーズ	 菓子	豚肉、チーズ、牛乳	スパゲッティ、油 じゃがいも	人参、玉ねぎ コーン、チンゲン菜
31 (月)	ヨーグルト	ごはん ひじきのふりかけ 金時豆の煮豆 豚汁	 洋ナシのケーキ	ひじき、金時豆、みそ 油あげ、牛乳、たまご	米、油、砂糖、ごま こんにゃく、じゃがいも 小麦粉、バター	ごぼう、人参、だいこん ねぎ、洋ナシ缶

<19日 食育の日献立>

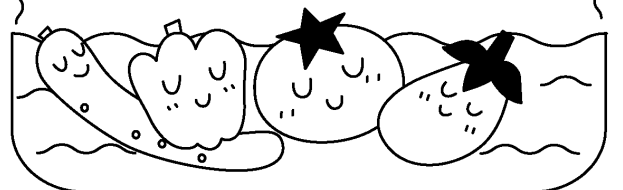
おひる：ミルクツイストパン
コーンスープ
夏野菜のチーズ焼き
たたききゅうり
おやつ：わかめご飯 牛乳





*夏に美味しいお野菜をたくさん
使った献立です。

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



 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