|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年７月　よていこんだてひょう　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） |  | ほうれん草ツイストパン  コロコロ野菜のごま酢サラダ  ポトフ　ヨーグルト |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、ヨーグルト、  牛乳 | パン、じゃが芋、油、  砂糖、ごま | 人参、玉ねぎ、  キャベツ、セロリ、  いんげん、大根、  きゅうり、メロン |
| ２  （木） |  | チンジャオロースー丼  かぼちゃのひじき煮  しめじのみそ汁 |  | オレンジケーキ | 豚肉、ひじき、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  砂糖、小麦粉、バター | しょうが、ピーマン、  人参、玉ねぎ、  たけのこ、しいたけ、  南瓜、ねぎ、しめじ、  みかん缶、  みかんジュース |
| ３  （金） | ぶどうジュース | ごはん　人参そぼろ  かじきと大根の煮物　たぬき汁 |  | ワンタン  (米粉) | 凍り豆腐、めかじき、  豆腐、みそ、牛乳、  豚肉 | 米、油、砂糖、ごま油、  かたくり粉、じゃが芋、  こんにゃく、  米粉ラザニア | 人参、大根、いんげん、  ねぎ、もやし、  チンゲン菜、コーン、  しょうが |
| ４  （土） |  | ツナ和風スパゲッティ  野菜スープ　フルーツ |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、  えのき茸、ピーマン、  チンゲン菜、ぶどう缶 |
| ６  （月） | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ  麻婆豆腐　キャベツのみそ汁 |  | クラッカーの  ジャムサンド | かつお節、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、  かたくり粉、  クラッカー、  りんごジャム | 人参、ねぎ、しいたけ、  たけのこ、ピーマン、  しょうが、もやし、  キャベツ |
| ７  （火） |  | ≪七夕献立≫  七夕寿司　鶏肉のごま照り焼き  天の川サラダ　短冊スープ  乳酸菌飲料 |  | 黒みつきな粉  豆乳プリン  菓　子 | 油揚げ、鶏肉、  乳酸菌飲料、牛乳、  寒天、豆乳、きな粉 | 米、砂糖、小麦粉、  ごま、油、ごま油、  ふ、黒砂糖 | 枝豆、かんぴょう、  人参、しいたけ、  もやし、きゅうり、  キャベツ、万能ねぎ |
| ８  （水） |  | ごまごはん　粉ふき芋  豚肉の生姜焼き　にらのみそ汁 | 麦茶 | アイスクリーム  菓　子 | 豚肉、豆腐、みそ、  アイスクリーム | 米、ごま、油、  かたくり粉、じゃが芋 | しょうが、玉ねぎ、  にら |
| ９  （木） |  | ジャージャー麺  わかめスープ  フルーツの盛り合わせ |  | ベイクドポテト | 豚肉、みそ、わかめ、  牛乳、青のり | 中華めん、油、砂糖、  かたくり粉、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、もやし、  しょうが、りんご缶、  みかん缶 |
| １０  （金） | みかんジュース | 親子丼　土佐和え  舞茸のみそ汁 |  | ソフトビスケット | 鶏肉、卵、かつお節、  みそ、牛乳、  スキムミルク、  ヨーグルト | 米、砂糖、小麦粉、  バター | 人参、玉ねぎ、  たけのこ、いんげん、  青菜、キャベツ、舞茸、  大根、ねぎ |
| １１  （土） |  | ツナトマトライス  南瓜ミルクスープ  フルーツ |  | 米粉ケーキ  菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、黄桃缶、  いんげん、トマト、  南瓜、りんご缶、  コーン |
| １３  （月） | ヨーグルト | 鶏五目ごはん　ゆかり和え  なめこ汁 |  | 黒糖ツイストパン  果　物 | 鶏肉、油揚げ、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、こんにゃく、  油、砂糖、パン | ごぼう、人参、  しいたけ、いんげん、  もやし、キャベツ、  ゆかり、ねぎ、なめこ、  ぶどう缶 |
| １４  （火） |  | ポークビーンズライス  フレンチサラダ　オニオンスープ |  | かぼちゃボーロ | 豚肉、大豆、牛乳 | 米、油、砂糖、小麦粉、  バター、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、トマト、  キャベツ、きゅうり、  レーズン、いんげん、  コーン、南瓜 |
| １５  （水） |  | ごはん　もずくスープ  かじき鮪の酢豚風 |  | 茹でとうもろこし  フルーツゼリー  菓　子 | めかじき、もずく、  豆腐、牛乳 | 米、かたくり粉、  油、じゃが芋、  砂糖 | しょうが、玉ねぎ、  人参、たけのこ、  ピーマン、パイン缶、  しいたけ、万能ねぎ、  とうもろこし、  フルーツゼリー |

　　 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 585kcal　　たんぱく質 20.6g　　脂肪 15.3g　　塩分 2.6g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年７月　よていこんだてひょう　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） |
| １６  （木） | ぶどうジュース | パンプキンツイスト  マカロニのクリーム煮  二色マッシュ　えのきのスープ |  | 冷　麺 | 鶏肉、牛乳、  スキムミルク、豆腐、  わかめ | パン、マカロニ、油、  バター、小麦粉、  じゃが芋、米めん、  ごま油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、しめじ、  えのき茸、きゅうり、  チンゲン菜、コーン、  もやし、みかん缶、 |
| １７  （金） |  | ≪食育の日献立≫  枝豆とじゃこのごはん  かじき鮪の夏野菜かけ  南瓜の甘煮　なすのみそ汁 |  | ココア蒸しパン | ちりめんじゃこ、  めかじき、油揚げ、  みそ、牛乳、卵 | 米、もち米、油、  ノンエッグマヨネーズ、  ごま、砂糖、小麦粉、  バター | 枝豆、人参、  きゅうり、玉ねぎ、  南瓜、なす |
| １８  （土） |  | 塩焼きそば　中華スープ  フルーツミックス |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、ごま油 | 玉ねぎ、人参、もやし、  ピーマン、キャベツ、  しいたけ、ねぎ、  しょうが、パイン缶、  りんご缶、黄桃缶、  チンゲン菜、コーン |
| ２０  （月） | みかんゼリー | ごはん　豆腐のカレー煮  じゃが芋のみそ汁 |  | シュガートースト | 豆腐、豚肉、みそ、  牛乳 | 米、油、砂糖、  かたくり粉、じゃが芋、  パン、バター | 玉ねぎ、人参、  しいたけ、いんげん、  グリンピース |
| ２１  （火） |  | ≪土用の丑の日献立≫  さんまのかば焼き丼  夏野菜の和え物　冬瓜のスープ |  | サイダーポンチ | さんま、青のり、牛乳 | 米、かたくり粉、小麦粉、  油、砂糖、サイダー | しょうが、なす、  きゅうり、いんげん、  トマト、冬瓜、人参、  ねぎ、パイン缶、  みかん缶、黄桃缶、  りんご缶 |
| ２２  （水） | いちご豆乳 | ≪海の日献立≫  スパゲッティシーフードソース  キャベツとひじきのサラダ  海藻スープ |  | 日野産ブルーベリー  菓　子 | えび、いか、めかじき、  チーズ、生クリーム、  ひじき、わかめ。牛乳 | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、  砂糖 | 人参、玉ねぎ、  マッシュルーム、  ピーマン、トマト、  キャベツ、きゅうり、  コーン、  日野産ブルーベリー |
| ２５  （土） |  | 冷やしうどん　牛乳  じゃが芋の煮物 |  | 菓　子 | ツナ、わかめ、牛乳 | うどん、砂糖、じゃが芋 | きゅうり、もやし、  人参 |
| ２７  （月） | ヨーグルト | ゆかりごはん　肉じゃが  大根のみそ汁 |  | 黒糖わらびもち  菓　子 | 豚肉、油揚げ、みそ、  牛乳、寒天、きな粉 | 米、じゃが芋、油、  こんにゃく、砂糖、  黒砂糖 | ゆかり、人参、玉ねぎ、  グリンピース、  大根、青菜 |
| ２８  （火） |  | ごはん　鮭の黄金焼き  野菜炒め　えのきのみそ汁 |  | 揚せんべい | 鮭、チーズ、みそ、  牛乳 | 米、油、米粉ラザニア、  ノンエッグマヨネーズ | 人参、もやし、  キャベツ、ピーマン、  舞茸、えのき茸、  ねぎ |
| ２９  （水） |  | 回鍋肉丼  ほうれん草のさっぱり和え  いんげんのみそ汁 |  | りんごシャーベット  菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、  かたくり粉、じゃが芋 | 人参、キャベツ、  しょうが、しいたけ、  ねぎ、ピーマン、  ほうれん草、もやし、  玉ねぎ、いんげん、  りんごシャーベット |
| ３０  （木） |  | 人参ロールパン　彩りスープ  ハンバーグ　温野菜 |  | 梅おかかごはん | 豚肉、大豆タンパク、  豆腐、牛乳、かつお節、  青のり | パン、かたくり粉、  油、米 | 玉ねぎ、キャベツ、  人参、チンゲン菜、  ねぎ、ゆかり |
| ３１  （金） | いちご豆乳 | 夏野菜のカレーライス  手作り福神漬け  チンゲン菜のスープ |  | じゃがバター  しょうゆ | 豚肉、牛乳 | 米、油、バター、  小麦粉、砂糖、じゃが芋 | 南瓜、人参、玉ねぎ、  なす、トマト、  いんげん、きゅうり、  大根、しょうが、  チンゲン菜 |
| ２１日　土用の丑の日献立  土用の丑の日にうなぎを食べるとよいと昔から言われており、保育園では、さんまをうなぎに見立て、どんぶりにします。しっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう！  ２２日　海の日献立  　献立全体に、海で採れる食材をちりばめました。日野市に海はありませんが、磯の香りを味わっていただければと思います。  ７日　七夕献立  ちらし寿司に少し彩りを添えた七夕寿司、千切り野菜を天の川に見立てた天の川サラダと、人参を短冊に切って星型のおふを浮かべた短冊スープで、七夕の雰囲気を楽しみます。 | | | | | | | |

　　 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。

