|  |
| --- |
| 令和２年８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(土) |  | チャーハン　中華コーンスープフルーツゼリー |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、牛乳 | 米、油、ごま油、じゃが芋、かたくり粉、米粉ケーキ | 人参、ねぎ、グリンピース、クリームコーン、コーン、チンゲン菜、しいたけ、フルーツゼリー、玉ねぎ |
| 3(月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ麻婆なす　しめじのみそ汁 |  | ぶどうゼリー菓　子 | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳、かつお節、寒天 | 米、ごま、ごま油、砂糖、かたくり粉 | 人参、ねぎ、しいたけ、にら、なす、大根、しめじ、ぶどうジュース |
| ４(火) | いちご豆乳 | 黒砂糖パン　春雨スープ豆腐のカレークリーム煮　粉ふき芋 |  | こんぶごはん | 鶏肉、ベーコン、豆腐、牛乳、昆布 | パン、油、じゃが芋、米、バター、小麦粉、春雨、砂糖 | 人参、玉ねぎ、もやし、マッシュルーム、コーン、チンゲン菜 |
| ５(水) |  | わかめごはんさけとじゃが芋の煮物まいたけのみそ汁 |  | りんごシャーベット菓　子 | わかめ、鮭、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、じゃが芋、砂糖 | 人参、しょうが、ねぎいんげん、まいたけ、りんごシャーベット |
| ６(木) | みかんジュース | カラフル豆腐丼ゆかり和え　玉ねぎのみそ汁 |  | 冷製ヌードルジュレソース | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳、寒天、わかめ | 米、油、かたくり粉、米麺、ごま油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、ゆかり、いんげん、きゅうり、みかん缶 |
| ７(金) |  | ごはん　かじきのしお麹煮にんじんしりしり　具だくさん汁 |  | 青のり揚げせんべい | めかじき、鶏肉、みそ、かつお節、牛乳、青のり | 米、かたくり粉、油、じゃが芋、米粉ラザニア | 人参、しょうが、もやし、ごぼう、大根、ねぎ |
| 8(土) |  | 冷やしうどん　じゃが芋の煮物いちご豆乳 |  | フローズンフルーツゼリー菓　子 | ツナ、わかめ、豆乳、牛乳 | うどん、砂糖、じゃが芋 | きゅうり、もやし、人参、フルーツゼリー |
| 11(火) | フルーツゼリー | チキンビーンズライスフレンチサラダコーンスープ |  | フルーツヨーグルト | 鶏肉、大豆、牛乳、ヨーグルト | 米、油、砂糖、小麦粉 | 人参、マッシュルーム、玉ねぎ、グリンピース、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、パイン缶、コーン、クリームコーン、レーズン、黄桃缶、みかん缶、りんご缶 |
| 12(水) | 　  | ゆかりごはん　ツナじゃが青菜のみそ汁 |  | 果　物菓　子 | ツナ、みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、油、こんにゃく、砂糖 | 人参、玉ねぎ、大根、グリンピース、巨峰、ほうれん草、ゆかり |
| 13(木) |  | スパゲッティミートソースフルーツミックス　キャベツスープ |  | わかめコーンごはん | 鶏肉、チーズ、牛乳、粒状大豆タンパク、わかめ | スパゲッティ、バター、オリーブ油、小麦粉、油、米、ごま油 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、黄桃缶、パイン缶、みかん缶、りんご缶 |
| 14 (金) | ぶどうジュース | バターチキンカレーライスたたききゅうり　かぼちゃのスープ |  | ホワイトゼリー菓　子 | 鶏肉、牛乳、寒天、乳酸菌飲料 | 米、油、バター、砂糖、小麦粉、ごま油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、きゅうり、グリンピース、いんげん、かぼちゃ |
| 15(土) |  | ツナスパゲッティポテトスープ　フルーツ缶 |  | 米粉ケーキ菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、いんげん、パイン缶、みかん缶 |
| 17(月) | ヨーグルト | 鮭チャーハン　野菜の華風漬けポテトコーンスープ |  | オレンジゼリー菓　子 | 鮭、牛乳、寒天 | 米、油、砂糖、ごま油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ、グリンピース、コーン、きゅうり、大根、みかんジュース |
| 18(火) |   | カレー風味ライスのクリームソースかけじゃが芋のごま酢和え　わかめスープ |  | かぼちゃ寒天菓　子 | 鶏肉、スキムミルク、わかめ、牛乳、寒天 | 米、油、米粉、砂糖、ごま、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、きゅうり、グリンピース、コーン、かぼちゃ |
| 19(水) |   | 《食育の日献立》じゃこの香り飯　煮びたしかじきまぐろの照り焼き　たぬき汁 |  | フルーツゼリー菓　子 | ちりめんじゃこ、みそ、めかじき、油揚げ、牛乳 | 米、砂糖、油、ごま油、じゃが芋、こんにゃく | しょうが、白菜、人参、切り干し大根、ねぎ、大根、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 ５８０kcal たんぱく質 20.５g　脂肪 14.３g　　塩分 2.４g

|  |
| --- |
| 令和２年８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） |
| 20(木) | みかんジュース | 黒砂糖パン　粉ふき芋豆腐と鶏肉のトマト煮青菜のスープ |  | わかめごはん | 鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳、生クリーム | パン、油、バター、小麦粉、ごま油、米、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、小松菜、トマトピューレ、ねぎ、えのき茸 |
| 21(金) |   | スタミナごはん海苔塩ナムル　なすのみそ汁 |  | フライドポテト | 豚肉、海苔、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、油、ごま油、じゃが芋、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、にら、しょうが、青菜、もやし、なす |
| 22(土) |  | ツナカレーピラフ野菜スープ　フルーツゼリー |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、グリンピース、コーン、チンゲン菜、人参、フルーツゼリー |
| 24(月) | ヨーグルト | ごはん　のりの佃煮豆腐のカレー煮　大根のみそ汁 |  | ココアゼリー菓　子 | 海苔、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、寒天、生クリーム | 米、油、砂糖、ココア、かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、しいたけ、グリンピース、大根、万能ねぎ |
| 25(火) | 　　 | ジャージャー麺チンゲン菜のスープフルーツミックス |  | 梅おかかごはん | 豚肉、みそ、牛乳、かつお節、青のり | 中華めん、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、米 | 玉ねぎ、ゆかり、もやし、しょうが、チンゲン菜、人参、黄桃缶、パイン缶、みかん缶、りんご缶 |
| 26(水) | ぶどうジュース | ゆかりごはん　鮭の黄金焼き海苔和え　なめこ汁 | 麦茶 | アイスクリーム菓　子 | 鮭、海苔、みそ、豆腐、チーズ、アイスクリーム | 米、ノンエッグマヨネーズ | ゆかり、人参、青菜、キャベツ、ねぎ、なめこ |
| 27(木) | 　 | ビビンバ　ナムルたまごスープ |  | パンプキンパンのジャムサンド | 豚肉、豆腐、牛乳、たまご | 米、もち米、砂糖、ごま油、かたくり粉、パン、いちごジャム | 玉ねぎ、人参、コーン、青菜、もやし、きゅうり、万能ねぎ |
| 28(金) | いちご豆乳 | ごまごはんかじきまぐろの酢豚風もずくスープ |  | フルーツポンチ | めかじき、豆腐、牛乳、もずく | 米、ごま、油、砂糖、じゃが芋、かたくり粉、サイダー | 人参、玉ねぎ、しょうが、パイン缶、ピーマン、しいたけ、たけのこ、万能ねぎ、りんご缶、黄桃缶、みかんジュース |
| 29(土) | 　 | ソース焼きそば中華コーンスープフルーツ缶 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、ごま油、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、しいたけ、もやし、チンゲン菜、クリームコーン、りんご缶、黄桃缶 |
| 31(月) | フルーツゼリー | 《野菜の日献立》ドライカレー　ピーチサラダ青菜と豆腐のスープ |  | シュガートースト | 豚肉、豆腐、牛乳 | 米、バター、油、パン、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、レーズン、コーン、大根、きゅうり、黄桃缶、小松菜 |

　　 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。

野菜の日ってな～に？？

19日(水)は食育の日献立です☆

暑い時期にも和食はおススメです！

ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録されてから、「うま味」が注目されています。うま味成分にはグルタミン酸(昆布・チーズ)、イノシン酸(かつお節)、グアニル酸(しいたけ)があります。また、複数のうま味成分が組み合わさると、その味わいが何倍にも増幅される「うま味の相乗効果」があります。また、しょうゆやみそは食欲がない時でも胃腸にやさしい味ですね。

8月31日は『野菜の日』です。「８(や)」「３(さ)」「１(い)」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会をはじめ9団体の関係組合が、昭和58年に定めました。

　植物が好調に育つこの時期は、身体によい働きをする野菜がたくさんあります。夏バテ防止に、また健康な身体を維持するためにも、しっかり野菜を食べましょう！

　**31(月)**に**『野菜の日献立』**としてたっぷり野菜を使用していきます。野菜が苦手な子どもたちも、カレー味だと

よく食べます。また、フルーツの入ったサラダも人気です。レシピはクックパッドに載っています！



