|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３年６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  （火） |  | ≪日野産トマト使用≫  中華五目ごはん  大根とコーンのサラダ  レタスとトマトのスープ |  | 煮込みうどん | 豚肉、ベーコン、牛乳 | 胚芽米、ごま油、砂糖、油、うどん | しいたけ、人参、ねぎ、  たけのこ、大根、、  しょうが、きゅうり、  コーン、玉ねぎ、  レタス、トマト、  小松菜 |
| ２  （水） |  | ごまごはん　豚肉の生姜焼き  人参しりしり　にらのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、かつお節、豆腐、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、  かたくり粉 | しょうが、玉ねぎ、  人参、もやし、にら、小玉すいか |
| ３ （木） | ぶどうジュース | スパゲッティシーフードソース  フルーツ盛り合わせ  スナップえんどうのスープ |  | 揚げせんべい | えび、めかじき、  チーズ、生クリーム、牛乳 | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、  米粉ラザニア | 人参、玉ねぎ、コーン、  マッシュルーム、  ピーマン、トマト、  りんご缶、みかん缶、スナップえんどう |
| ４  （金） |  | ≪歯と口の健康週間献立≫  鶏肉とごぼうのピラフ  かぼちゃのグラッセ  豆乳クリームコーンスープ  飲むヨーグルト |  | 牛乳寒天  菓　子 | 鶏肉、ベーコン、豆乳、  飲むヨーグルト、牛乳、  寒天、生クリーム | 米、油、バター、砂糖、  米粉 | ごぼう、人参、コーン、  いんげん、かぼちゃ、  玉ねぎ、みかん缶、  クリームコーン |
| ５  （土） |  | あんかけごはん  いんげんのみそ汁  ヨーグルト |  | 菓　子 | 豚肉、みそ、  ヨーグルト、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、もやし、  キャベツ、いんげん、  にら、しいたけ |
| ７  （月） | フルーツゼリー | ハッシュドポークライス  ピーチサラダ  豆腐とわかめのスープ |  | ココアトースト | 豚肉、わかめ、豆腐、  牛乳 | 胚芽米、じゃが芋、  油、バター、ココア、  小麦粉、パン、砂糖 | 玉ねぎ、人参、大根、  マッシュルーム、ねぎ、  いんげん、トマト、  きゅうり、黄桃缶 |
| ８  （火） |  | わかめごはん　鮭の照り焼き  切干大根の含め煮　なめこ汁 |  | 和風雑炊 | わかめ、鮭、油揚げ、  豆腐、みそ、牛乳、  しらす干し | 米、ごま、油、砂糖 | しょうが、切干大根、  人参、ねぎ、なめこ、  大根、えのき茸、  しいたけ |
| ９ （水） |  | ほうれん草ツイストパン  ブイヤベース  フレンチサラダ　ヨーグルト |  | 果　物  菓　子 | めかじき、えび、  ヨーグルト、牛乳 | パン、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、  ピーマン、キャベツ、  きゅうり、レーズン、  メロン |
| １０  （木） | りんごジュース | 人参そぼろごはん  肉じゃが  しめじのみそ汁 |  | ソフトビスケット | 凍り豆腐、豚肉、豆腐、  みそ、牛乳、  スキムミルク、  ヨーグルト | 米、油、砂糖、  じゃが芋、バター、  こんにゃく、小麦粉 | 人参、玉ねぎ、しめじ、  いんげん、万能ねぎ |
| １１  （金） |  | ≪入梅献立≫  ゆかりごはん　ぶりの揚げびたし  土佐和え　青菜のみそ汁 | 麦茶 | 紫陽花  あんまんじゅう | ぶり、かつお節、みそ、  牛乳、スキムミルク、  生クリーム | 米、かたくり粉、  小麦粉、油、砂糖、  紫芋、バター、栗 | ゆかり、しょうが、  人参、キャベツ、  小松菜、玉ねぎ、  もやし |
| １２  （土） |  | 肉うどん　かぼちゃの甘煮  いちご豆乳 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、豆乳、牛乳 | うどん、砂糖、  米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、青菜、  しいたけ、かぼちゃ |
| １４ （月） | ヨーグルト | ごはん　ひじきふりかけ  麻婆なす　まいたけのみそ汁 |  | ブルーベリー  ジャムサンド | ひじき、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳 | 米、ごま、ごま油、油、  砂糖、かたくり粉、  ブルーベリージャム、  パン | ゆかり、人参、ねぎ、しいたけ、にら、なす、まいたけ、えのき茸 |
| １５  （火） |  | 米粉ツイストパン  かじき鮪のみそマヨネーズ焼き  マカロニのトマトソテー  もやしのスープ |  | じゃが  バターしょうゆ | めかじき、みそ、牛乳 | パン、米粉マカロニ、  ノンエッグマヨネーズ、  油、じゃが芋、バター | アスパラガス、コーン、  トマト、玉ねぎ、  もやし、にら |
| １６  （水） |  | 胚芽米ごはん　のりの佃煮  キャベツと豚肉の生姜炒め  えのきのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | のり、豚肉、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、胚芽米、砂糖、油、かたくり粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、キャベツ、  人参、しょうが、  えのき茸、ねぎ、  小玉すいか |

　　 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 572kcal　　たんぱく質 20.7g　　脂肪 14.4g　　塩分 2.6g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３年６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） |
| １７  （木） | みかんジュース | ごはん　とりからの南蛮漬け  キャベツとコーンのソテー  チンゲン菜のスープ |  | レーズン  ツイストパン | 鶏肉、豆腐、牛乳 | 米、小麦粉、かたくり粉、  油、砂糖、じゃが芋、  パン | ねぎ、キャベツ、人参、  コーン、玉ねぎ、  チンゲン菜 |
| １８  （金） |  | ＜食育の日献立＞  雑穀ごはん　なすのみそ汁  大豆ハンバーグトマトソースかけ  アスパラとキャベツの和え物 |  | かぼちゃの  マーブル蒸しケーキ | 鶏肉、大豆タンパク、  ひじき、豆腐、油揚げ、  みそ、牛乳、豆乳 | 米、麦、あわ、きび、油、  かたくり粉、砂糖、  ごま油、小麦粉、バター、  ココア | 玉ねぎ、トマト、  きゅうり、キャベツ、  アスパラガス、人参、  なす、かぼちゃ |
| １９ （土） |  | 和風スパゲッティ  ポテトコーンスープ  いちご豆乳 |  | 菓　子 | ベーコン、わかめ、豆乳、  牛乳 | スパゲッティ、油、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、  ピーマン、  クリームコーン |
| ２１  （月） | フルーツゼリー | かまめし丼  キャベツのごま和え  オクラのみそ汁 |  | きなこトースト | 鶏肉、凍り豆腐、豆腐、  みそ、牛乳、きな粉 | 胚芽米、こんにゃく、  砂糖、油、ごま、パン、  バター | しいたけ、玉ねぎ、  グリンピース、人参、  もやし、キャベツ、  オクラ、えのき茸 |
| ２２  （火） |  | ゆかりごはん　五目たまご焼き  たたき胡瓜　じゃが芋のみそ汁 |  | フルーツ  ヨーグルト | たまご、豆腐、ひじき、  みそ、牛乳、ヨーグルト | 米、油、砂糖、  ごま油、じゃが芋 | ゆかり、人参、玉ねぎ、  たけのこ、しいたけ、  きゅうり、いんげん、  パイン缶、みかん缶、  黄桃缶、りんご缶 |
| ２３  （水） |  | 鮭チャーハン  味噌ドレッシングサラダ  生揚げのスープ |  | フルーツゼリー  菓　子 | 鮭、みそ、生揚げ、牛乳 | 米、油、砂糖、油、  フルーツゼリー | 人参、しいたけ、ねぎ、  グリンピース、  コーン、キャベツ、  きゅうり、もやし、  玉ねぎ、チンゲン菜 |
| ２４  （木） | りんごジュース | パンプキンツイストパン  ポテトと豚ひき肉の煮込み  アスパラと人参のソテー  キャベツスープ |  | しらすと  わかめのごはん | 豚肉、豆腐、牛乳、  しらす干し、わかめ | パン、じゃが芋、油、  砂糖、小麦粉、米 | 玉ねぎ、セロリ、人参、  マッシュルーム、  トマト、キャベツ、  アスパラガス |
| ２５ （金） |  | かつおと枝豆のごはん  無限キャベツ  小松菜のみそ汁 |  | みそだれポテト | かつお、豆腐、みそ、  牛乳 | 胚芽米、砂糖、油、  ごま油、じゃが芋、  オリーブ油、ごま、  かたくり粉 | しょうが、ごぼう、  人参、枝豆、キャベツ、  もやし、小松菜、  玉ねぎ、えのき茸 |
| ２６  （土） |  | 焼きそばの野菜あんかけ  中華スープ　フルーツ缶 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、  かたくり粉、ごま油、  米粉ケーキ | キャベツ、玉ねぎ、  人参、もやし、にら、  りんご缶、黄桃缶、  ねぎ、チンゲン菜、  コーン |
| ２８  （月） | ヨーグルト | ビビンバ　春雨スープ  コロコロ野菜のごま酢サラダ |  | 黒糖くずもち | 豚肉、牛乳、きな粉 | 米、もち米、砂糖、  ごま油、砂糖、春雨、  黒砂糖、かたくり粉 | コーン、人参、青菜、  大根、きゅうり、  もやし、にら |
| ２９  （火） |  | もずくどんぶり  具だくさん汁  フルーツゼリー |  | 黒糖あんぱん | 豚肉、もずく、みそ、  牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、  かたくり粉、じゃが芋、  フルーツゼリー、パン | 人参、ピーマン、  コーン、しょうが、  ごぼう、大根、ねぎ |
| ３０  （水） |  | バターライスの  エビクリームソースかけ  パインサラダ  アスパラと豆腐のスープ |  | 果　物  菓　子 | えび、牛乳、  スキムミルク、豆腐 | 米、バター、油、米粉 | 人参、アスパラガス、  マッシュルーム、  グリンピース、  キャベツ、きゅうり、  パイン缶、玉ねぎ、  クリームコーン、メロン |
| **11日　入梅献立**  　梅雨入りの時期とした、暦の雑節のひとつです。  おやつは紫芋で作ったあんを、栗の甘露煮を練り込んだ生地で包み、紫陽花をイメージしたおまんじゅうです。  どうぞお楽しみに！  **4日～10日**  **歯と口の健康週間**  ６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。正しい知識を身に付け、歯科疾患予防と早期発見・早期治療により歯の健康寿命を延ばし、健康の保持増進を図るものです。期間中、歯に良い食材を多く取り入れました。  **18日　食育の日献立**  　持続可能な開発目標である、SDGsについて考えた献立で、動物性たんぱく質を控え、雑穀や野菜を多く取り入れました。  SDGsは、私たちみんなが、ひとつしかないこの地球で暮らし続けられる「持続可能な世界」を実現するために進むべき道を示しています。ひとりひとり、みんながそれを考えて、行動することが大切です。 | | | | | | | |

　　 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。

