|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３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  （木） | りんごジュース | スパゲッティミートソース  きゅうりの華風漬け  クリームコーンスープ |  | ココアビスケット | 豚肉、チーズ、牛乳 | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、砂糖、ごま油、ココア | 玉ねぎ、人参、コーン  ピーマン、きゅうり、  マッシュルーム、  クリームコーン |
| ２  （金） |  | ごはん  揚げ鶏のおろしがけ  キャベツとコーンのソテー  かぼちゃのみそ汁 |  | フルーツヨーグルト | 鶏肉、みそ、牛乳、  ヨーグルト | 米、かたくり粉、油、  砂糖 | しょうが、大根、人参、  キャベツ、コーン、  かぼちゃ、万能ねぎ、  パイン缶、黄桃缶、  りんご缶 |
| ３  （土） |  | 鶏五目ごはん  じゃが芋のひじき煮  いんげんのみそ汁 |  | 菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ、  牛乳 | 米、油、砂糖、  じゃが芋 | ごぼう、人参、  しいたけ、いんげん、玉ねぎ、もやし |
| 5  （月） | フルーツゼリー | わかめごはん  肉豆腐  なすのみそ汁 |  | オレンジケーキ | わかめ、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、バター | 人参、玉ねぎ、なす、  しいたけ、みかん缶、  グリンピース、  みかんジュース |
| ６  （火） |  | 米粉ツイストパン  トマトシチュー  大根のサラダ |  | かやくごはん | 豚肉、生クリーム、  牛乳 | パン、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、砂糖、  米 | 人参、玉ねぎ、トマト  グリンピース、大根、きゅうり、コーン、  しいたけ、たけのこ、しょうが |
| ７  （水） |  | 〈七夕献立〉  七夕寿司　鶏肉の照り焼き  天の川サラダ　短冊スープ  乳酸菌飲料 | 麦茶 | アイスクリーム  菓　子 | 鶏肉、乳酸菌飲料、  アイスクリーム | 米、砂糖、小麦粉、油、  ごま油、ふ | いんげん、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  （木） | みかんジュース | 親子丼  海苔和え  じゃが芋のみそ汁 |  | にんじんパンの  ジャムサンド | 鶏肉、たまご、のり、  みそ、牛乳 | 米、砂糖、  じゃが芋、パン、  ブルーベリージャム | 人参、玉ねぎ、  たけのこ、いんげん、青菜、キャベツ |
| ９  （金） |  | ごまごはん  かじきと大根の煮物  なめこ汁 |  | お好み焼き | めかじき、豆腐、みそ、  牛乳、青のり、  かつお節 | 米、ごま、油、砂糖、  かたくり粉、小麦粉、  ノンエッグマヨネーズ | 大根、いんげん、人参、ねぎ、なめこ、  キャベツ |
| １０  （土） |  | 塩焼きそば  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、ごま油、  米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、もやし、  ピーマン、キャベツ、しいたけ、しょうが、チンゲン菜、りんご缶、黄桃缶、ねぎ、コーン |
| １２  （月） | ヨーグルト | ゆかりごはん  肉じゃが  キャベツのみそ汁 |  | 角切りりんごゼリー  菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳、  寒天 | 米、じゃが芋、  こんにゃく、油、砂糖 | ゆかり粉、キャベツ、  グリンピース、もやし、  人参、玉ねぎ、ねぎ、  りんご缶、  りんごジュース |
| １３  （火） |  | トマトロールパン  かじき鮪のみそマヨネーズ焼き  ジャーマンポテト  青菜のスープ |  | 昆布ごはん | めかじき、みそ、  ベーコン、豆腐、牛乳、昆布、鶏肉 | パン、じゃが芋、油、  砂糖、米  ノンエッグマヨネーズ | 人参、玉ねぎ、青菜 |
| １４  （水） |  | 麻婆豆腐丼  ナムル  春雨スープ |  | 茹でとうもろこし  菓　子 | 豆腐、豚肉、みそ、  牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、  かたくり粉、はるさめ | 人参、ねぎ、しいたけ、  たけのこ、しょうが  グリンピース、もやし、きゅうり、にら、  とうもろこし |
| １５  （木） | ぶどうジュース | チンジャオロースー丼  たたききゅうり  まいたけのみそ汁 |  | ひやしそうめん | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、  じゃが芋、そうめん | しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、ねぎ、  たけのこ、しいたけ、きゅうり、まいたけ、もやし、みかん缶 |

　　 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579kcal　　たんぱく質 20.0g　　脂肪14.4 g　　塩分2.5 g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３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  （金） |  | ごはん  あんかけたまご焼き　ごまあえ  豆腐のみそ汁 |  | じゃがバターしょうゆ | たまご、ひじき、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、  かたくり粉、ごま、  じゃが芋、バター | 人参、玉ねぎ、  たけのこ、もやし、  青菜、いんげん |
| １７  （土） |  | スパゲッティナポリタン  フルーツ缶  ポテトスープ |  | フローズン  フルーツゼリー  菓　子 | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、  じゃが芋 | フルーツゼリー、  人参、玉ねぎ、  ピーマン、みかん缶、  パイン缶 |
| １９  （月） | ヨーグルト | 〈食育の日献立〉  スパイシーライス  夏野菜の炒め煮　フルーツミックス  キャベツスープ |  | ひまわりケーキ | ベーコン、豚肉、牛乳 | 米、オリーブ油、小麦粉、  バター、砂糖 | にんにく、人参、なす、かぼちゃ、ピーマン、セロリー、キャベツ、  トマト、玉ねぎ、  黄桃缶、りんご缶、  みかん缶、パイン缶、コーン、  クリームコーン |
| ２０  （火） |  | チキンライス  フレンチサラダ  かぼちゃのスープ |  | ベリーパンの  ジャムサンド | 鶏肉、牛乳 | 米、油、砂糖、パン、  ジャム | 玉ねぎ、人参、  グリンピース、  トマト、キャベツ、  きゅうり、レーズン、かぼちゃ、万能ねぎ |
| ２１  （水） |  | 〈海の日献立〉  もずくどんぶり  おかか和え　海藻スープ |  | 日野産ブルーベリー  フローズンヨーグルト  菓　子 | 豚肉、もずく、かつお節、ひじき、わかめ、  豆腐、牛乳、  フローズンヨーグルト | 米、油、砂糖、  かたくり粉 | 人参、ピーマン、  コーン、しょうが、  もやし、キャベツ、  玉ねぎ、ブルーベリー |
| ２４  （土） | フルーツゼリー | ごはん　カレーツナじゃが  玉ねぎのみそ汁 |  | 菓　子 | ツナ、わかめ、みそ、  牛乳 | 米、じゃが芋、砂糖、  かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、  いんげん |
| ２６  （月） | ヨーグルト | ごはん  スタミナ炒め　粉ふき芋  しめじのみそ汁 |  | サイダーポンチ | 豚肉、豆腐、みそ、  牛乳 | 米、油、かたくり粉、  じゃが芋、サイダー | しょうが、キャベツ、  玉ねぎ、人参、もやし、にら、ねぎ、しめじ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶 |
| ２７  （火） | りんごジュース | 黒砂糖パン　スティック野菜  シーフードのクリーム煮  豆腐のスープ　フルーツゼリー |  | 冷製スパゲッティ | めかじき、えび、牛乳、豆腐、ツナ | パン、油、米粉、  スパゲッティ、  オリーブ油 | フルーツゼリー、  玉ねぎ、人参、しめじ、大根、きゅうり、  チンゲン菜、トマト、コーン |
| ２８  （水） |  | 〈土用の丑の日献立〉  ごはん　魚の甘辛揚げ  夏野菜の和え物　とうがんスープ |  | 果　物  菓　子 | めかじき、牛乳 | 米、かたくり粉、油、  砂糖 | なす、きゅうり、  ねぎ、いんげん、  トマト、とうがん、  人参、デラウェア |
| ２９  （木） |  | ゆかりごはん  西湖豆腐  大根のみそ汁 |  | ココアちんすこう | 豆腐、豚肉、油揚げ、  みそ、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、  かたくり粉、小麦粉、  ココア、油 | ゆかり粉、しょうが、たけのこ、しいたけ、人参、ねぎ、トマト、  グリンピース、大根、ほうれん草 |
| ３０  （金） | いちご豆乳 | 夏野菜のカレーライス  手作り福神漬け  わかめスープ |  | 米めんの  チャンプルー | 豚肉、わかめ、牛乳、  ツナ | 米、油、バター、小麦粉、砂糖、米麺 | かぼちゃ、人参、なす、  玉ねぎ、いんげん、  トマト、大根、ねぎ、  きゅうり、しょうが、  コーン、万能ねぎ |
| ３１  （土） |  | 冷やしうどん  じゃが芋の煮物　牛乳 |  | フローズン  フルーツゼリー  菓　子 | ツナ、わかめ、牛乳 | うどん、砂糖、じゃが芋 | きゅり、もやし、人参、  フルーツゼリー |

**★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す。七夕の雰囲気を楽しみましょう！

**★土用の丑の日献立★**

めかじきをうなぎに見立てたかば焼き丼です。副菜は夏野菜の和え物ととうがんスープで、夏バテ予防献立です。

**★食育の日★**

昼食は夏野菜をたくさん使用しています。おやつはコーンを使ってひまわりをイメージしたケーキです。

　　★**海の日献立★**

子どもたちに人気のもずくどんぶりです。献立全体に海で採れる食材を取り入れています。

7月7日は



21日のおやつは「**日野産ブルーベリー**」を使用します。

　　 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。

