|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３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） |
| 2  (月) | ヨーグルト | ごはん　ひじきふりかけ  麻婆なす　ビーフンスープ |  | ホワイトゼリー  菓　子 | ひじき、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳、寒天、  乳酸菌飲料 | 米、ごま、ごま油、油、  砂糖、かたくり粉、  ビーフン | ゆかり粉、人参、ねぎ、椎茸、にら、  なす、万能ねぎ、オクラ、みかん缶 |
| 3  (火) |  | ほうれん草ツイストパン  ブイヤベース　野菜のカレーマリネ  乳酸菌飲料 |  | わかめコーン  ごはん | めかじき、えび、  乳酸菌飲料、牛乳、  わかめ | パン、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、砂糖、米、ごま油 | 玉ねぎ、人参、トマト、  キャベツ、グリンピース、  セロリー、きゅうり、コーン |
| 4  (水) |  | じゃこの香り飯  鮭とじゃがいもの煮物  キャベツのみそ汁 | 麦  茶 | アイスクリーム  菓　子 | ちりめんじゃこ、鮭、  みそ、アイスクリーム | 米、砂糖、  じゃがいも、油 | しょうが、いんげん、人参、もやし、  キャベツ、ねぎ |
| 5  (木) | みかんジュース | 肉みそスパゲッティ  かぼちゃのグラッセ  レタスとトマトのスープ |  | かやくごはん | 豚肉、みそ、ベーコン、  牛乳 | スパゲッティ、油、砂糖、  かたくり粉、バター、米 | 人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、  かぼちゃ、レタス、トマト、椎茸、  たけのこ |
| 6  (金) |  | スタミナごはん　はりはり漬け  しめじのみそ汁 |  | パイナップル  ケーキ | 豚肉、みそ、牛乳、  スキムミルク | 米、油、かたくり粉、  砂糖、じゃが芋、  小麦粉、バター | しょうが、玉ねぎ、人参、にら、  切干し大根、きゅうり、ねぎ、  しめじ、パイン缶 |
| 7  (土) |  | カレーピラフ　ポテトコーンスープ  フルーツミックス |  | 米粉クレープ  菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、バター、  油、じゃが芋、  米粉クレープ | 人参、玉ねぎ、コーン、  グリンピース、パイン缶、りんご缶、  黄桃缶、クリームコーン |
| 10  (火) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ  かじきととうがんの煮物  かぼちゃのみそ汁 |  | ココアゼリー  菓　子 | かつお節、めかじき、  みそ、牛乳、寒天、  生クリーム | 米、ごま、油、砂糖、  かたくり粉、ココア | とうがん、いんげん、人参、  かぼちゃ、万能ねぎ |
| 11  (水) |  | スパイシーライスの  エビクリームソースがけ  大根とコーンのサラダ  えのきのスープ |  | フルーツポンチ  菓　子 | えび、牛乳、  スキムミルク、わかめ | 米、油、米粉、砂糖、  サイダー | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、  グリンピース、大根、きゅうり、  コーン、白菜、えのき茸、黄桃缶、  パイン缶、夏みかん缶、りんご缶、  みかんジュース |
| 12  (木) | ぶどうジュース | 田舎寿司  野菜とかじきのトマト炒め  まいたけのみそ汁 |  | 冷やし中華風  そうめん | ちりめんじゃこ、  めかじき、みそ、牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋、  油、そうめん、ごま油 | 人参、ごぼう、コーン、いんげん、  玉ねぎ、ピーマン、トマト、舞茸、  えのき茸、万能ねぎ、もやし、  きゅうり、みかん缶 |
| 13  (金) | りんごジュース | シーフードカレーライス  フルーツミックス　もずくスープ |  | じゃがバター  しょうゆ | めかじき、えび、  もずく、牛乳 | 米、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、ふ | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、  グリンピース、トマト、黄桃缶、  りんご缶、パイン缶 |
| 14  (土) |  | 冷やしうどん　かぼちゃのひじき煮  いちご豆乳 |  | フローズン  フルーツゼリー  菓　子 | ツナ、わかめ、ひじき、  いちご豆乳、牛乳 | うどん、砂糖、油 | きゅうり、もやし、人参、かぼちゃ、  フルーツゼリー |
| 16  (月) | フルーツゼリー | ごまごはん　ツナじゃが  豆腐のみそ汁 |  | かぼちゃ寒天  菓　子 | ツナ、豆腐、わかめ、  みそ、牛乳、寒天、  スキムミルク | 米、ごま、じゃが芋、  こんにゃく、油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、いんげん、かぼちゃ |
| 17  (火) |  | ごはん　鶏肉の塩麹焼き  野菜炒め　にらのみそ汁 |  | にんじんパンの  ジャムサンド | 鶏肉、豆腐、みそ、  牛乳 | 米、油、パン、  ブルーベリージャム | 人参、玉ねぎ、キャベツ、  ピーマン、にら |
| 18  (水) |  | レーズンツイストパン  トマトシチュー  コロコロ野菜のサラダ　ヨーグルト |  | りんごシャーベット  菓　子 | 鶏肉、ヨーグルト、  牛乳 | パン、じゃが芋、油、  米粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  トマト、大根、きゅうり、  りんごシャーベット |
| 19  (木) | ぶどうジュース | ≪食育の日献立≫  豚肉のしょうが焼き丼  夏野菜のごま和え  とうがんのスープ |  | 洋梨とレーズンの  しっとりケーキ | 豚肉、牛乳、  ヨーグルト、  スキムミルク | 米、油、かたくり粉、  ごま、砂糖、小麦粉、  バター | しょうが、玉ねぎ、コーン、人参、  いんげん、きゅうり、とうがん、  万能ねぎ、ねぎ、洋梨缶、  レーズン |

　　 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575kcal　たんぱく質 20.8g　脂肪 1４.2g　塩分 2.5g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３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  (金) |  | ごはん　昆布の佃煮  かじきのあずま煮風　おかか和え  板ふのみそ汁 |  | カラフル  揚げせんべい | 昆布、めかじき、  かつお節、みそ、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、  ふ、米粉ラザニア、油 | しょうが、キャベツ、人参、  ほうれん草、玉ねぎ |
| 21  (土) |  | ツナスパゲッティ　野菜スープ  冷凍フルーツ |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油 | 人参、玉ねぎ、いんげん、  りんご缶 |
| 23  (月) | ヨーグルト | 鮭チャーハン　野菜の華風漬け  コーンスープ |  | ココアクッキー | 鮭、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、  じゃがいも、小麦粉、  バター、ココア | 人参、椎茸、ねぎ、いんげん、  コーン、きゅうり、大根、玉ねぎ |
| 24  (火) |  | パンプキンツイストパン  豆腐と鶏肉のトマト煮　ゆでいんげん  ほうれん草のスープ |  | 梅おかかごはん | 鶏肉、豆腐、  生クリーム、牛乳、  かつお節、青のり | パン、油、バター、  小麦粉、米 | 玉ねぎ、人参、トマト、いんげん、  コーン、ほうれん草、ゆかり粉 |
| 25  (水) |  | ビビンバ　みそドレッシングサラダ  豆腐のスープ |  | 冷凍フルーツ  菓　子 | 豚肉、みそ、  豆腐、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、油 | コーン、人参、青菜、キャベツ、  きゅうり、玉ねぎ、万能ねぎ、  黄桃缶 |
| 26  (木) | みかんジュース | 親子丼　たたききゅうり  春雨スープ |  | マロンマドレーヌ | 鶏肉、たまご、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、春雨、  小麦粉、栗、バター | 人参、玉ねぎ、たけのこ、にら、  いんげん、きゅうり、もやし |
| 27  (金) |  | ゆかりごはん　すき焼き煮  なすのみそ汁 |  | フライドポテト | 豚肉、豆腐、油揚げ、  みそ、牛乳 | 米、しらたき、ふ、油、  砂糖、じゃが芋 | ゆかり粉、人参、白菜、椎茸、  ねぎ、なす、玉ねぎ |
| 28  (土) |  | ソース焼きそば　中華コーンスープ  いちご豆乳 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、いちご豆乳、  牛乳 | 中華めん、油、ごま油、  かたくり粉、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、  キャベツ、椎茸、チンゲン菜、  クリームコーン |
| 30  (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 |  | 豆乳プリンの  いちごソースがけ | のり、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳、寒天、  豆乳 | 米、砂糖、かたくり粉、  油、いちごジャム | 玉ねぎ、人参、椎茸、大根、  グリンピース、万能ねぎ |
| 31  (火) |  | ≪野菜の日献立≫  チンジャオロースー丼  夏野菜のサラダ　オニオンスープ |  | ほうれん草パンの  やみつきトースト | 豚肉、豆腐、牛乳、  チーズ | 米、油、かたくり粉、  砂糖、パン | しょうが、ピーマン、人参、  玉ねぎ、たけのこ、椎茸、なす、  きゅうり、いんげん、トマト、  コーン |

　　 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。





１９日（木）は食育の日

　夏の暑さに負けないように、「疲労回復のビタミン」ともいわれる

ビタミンＢ１たっぷりの豚肉と、太陽の光をたくさん浴びて大きく

成長した夏野菜を使用したメニューです。午後のおやつは夏でも食

べやすくて子どもたちにも人気のしっとりとしたケーキです。

３１日（火）は野菜の日

　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。

**「ベジ活３５０両手山盛りいっぱいを習慣に。1日３５０ｇの野菜を食べよう。」**を

キャッチフレーズに、日野市でも食育を推進しています。

　夏野菜が美味しいこの時期だからこそ、31日はたっぷり野菜を使用していきます。



